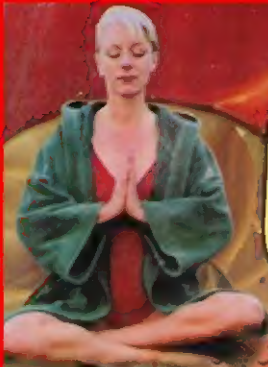


یوگا



برائے سراسر قوت

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین



فلم سٹار کیسا

پراسرار قوت
یوگا
موجو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین



کمبائنڈ پیلسٹرز

انکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

یوگا پراسرار قوت

5	حسن و محبت کا سرچشمہ
10	امراض کا علاج
18	یوگا کی تاریخ
19	پرستشوں کا عمل
25	ذاتی اور جسمانی قوتوں کی کارا
31	یوگا میں سانس کس طرح لیا جائے
34	پندرہ ضروری ہدایات
43	سر و تک آسن
49	بل آسن
45	مستطاب آسن
60	پانچ موکھا آسن
66	بھنگ آسان کوبرا
70	شالبا آسن
75	دھور آسن
80	اردھا بانسیدھاس
	شرس آسن

مرچو

ای مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

جملہ حقوق بحق پبلشر محفوظ ہیں

انتہام

عبدالحمید ساگر

کمپائٹنگ پبلشرز

الکرم چاکری سٹرڈ نوٹا دار لاہور

~~_____~~

شفیق احمد شاہ کرپنٹرز

حسن و صحت کا سرچشمہ

امراض کا علاج

ہمیں یوگا کی ضرورت کیوں ہے؟ اس بارے میں ہمیں سب سے یورپ میں یوگا کی تعلیم دینے والے ایک ماہر ایم وان لائیڈز نے اپنی کتاب یوگا میں لکھتے ہیں: "انگریزوں اور بازاریوں میں پھرتے ہوئے لوگوں کو دیکھئے ان کے چہرے پر مردہ اور تشکر نظر آتے ہیں۔ ان صحت مند لوگوں کے کندھے جھکے ہوئے ہیں۔ چھاتی اندر کو ہے۔ ٹوندیں ٹھلی ہوئی ہیں۔ بے شک وہ دولت مند اور کھاتے پیتے ہیں۔ لیکن وہ بھر بھی صحت مند نہیں۔ ان کی طبیعت قلب سے محروم ہیں۔"

وہ زندگی اس لئے گزارتے ہیں کہ دنیا میں آگے ہیں۔ کاروں، موٹروں اور ٹیکسوں کے دبیز دھوکے میں، جینے کی انگلی سے محروم یہ لوگ خواب آور اور درد شکن گولیوں کے عادی ہیں۔ انہیں قسم قسم کی ذہنی، اعصابی اور جسمانی بیماریوں نے گھیر رکھا ہے۔ جن میں قبض، تغیر، بد ہضمی، پیچش، اسہال، ذیابیطس (شوگر)، دمہ، جو لوہوں کا درد، دل اور دماغ کی کوٹا کوٹا امراض، گردن، سر اور پشت کے درد، آنکھوں کے امراض اور دیگر بے شمار بیماریاں شامل ہیں۔"

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

اگر آپ تجزیہ کریں تو معلوم ہو گا کہ بیشتر امراض فرد کی اپنی ذاتی کوتاہیوں، غلطیوں اور خرابیوں کی پیداوار ہیں۔ پہلی اپنی کوتاہیاں جن میں ماحول کی آلودگی بھی شامل ہے (جسم کے اندرونی نظام کو خراب کر دیتی ہیں۔ کون نہیں جانتا کہ ہم غیر معیاری خوراک کھاتے ہیں، صحت سے لاپرواہی برت رہے ہیں۔ تسلی اور کالمی کی غیر منظم زندگی گزار رہے ہیں۔ ورزش تو کیا پیدل بھی نہیں چلتے جو خون کی گردش کو تارل رکھنے کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ اور ستم ظریفی یہ ہے کہ بیماریوں سے نجات پانے کیلئے اپنی بائو ٹیک اور دیگر ایسی ادویات کا اندھا عند استعمال کرتے ہیں جو انسان کو موت سے نزدیک کر دیتی ہیں۔ ایلو پیتھک ادویات کی تباہ کاریاں اس جدید دور کا ایک البیہ بن چکی ہیں اور لوگ پریشان ہیں کہ کہاں جائیں؟

مرچو

... cent of total calories and cholesterol to 5 mg a day (the amount in half a tablespoon of light cream). They eliminated caffeine altogether, and those who wished to drink were permitted only two ounces of alcohol a day. To control stress they meditated, did stretching exercises and practiced other relaxation strategies derived from yoga. They spent a minimum of 30 minutes three times a week exercising, usually walking, and met as a support group twice a week. At the end of a year, most of the experimental group reported that their chest pains had virtually disappeared; for 82 percent of the patients, arterial cloggin

غذویک کا اثر جس سے معلوم ہوتا ہے کہ ورزش سے دل کے مریض کو کتنا فائدہ ہوتا

چونکہ بیماریوں کا ایک بڑا سبب خوراک انسان ہے۔ لہذا ان کا علاج بھی وہ خود ہی ان بیماریوں پر ہونا چاہئے کہ جس سے بیماری پھیلتی رہے۔ اس اعتبار سے آدمی خودی ذمہ دار ہے۔ تندرستی اور بیماری کے سوتے انسان کے اپنے اندر سے ہی پھوٹتے ہیں۔ بے گامگی و رزشوں میں خود مریض کو مرکزی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ وہ خودی اپنی بیماری کی تشفی کرنا ہے۔ اور خودی علاج کرتا ہے۔ بے گامگی مخصوص حرکت اور مخصوص آسن، جسم کے مختلف اعضاء کو تحریک دے کر ان کو تازہ خون سے سیراب کر کے انہیں فعال بنا کر امراض کے خلاف مدافعتی قوت کو بروئے کار لا کر انسان کو صحت یاب کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر ہی بیماریوں کے خلاف



دراغت کی ہے بناہ قوت رکھ دی ہے۔ یوگا اس چھٹی ہوئی قوت کو عمل میں لاتا ہے۔
 انسان کے ذہن کو ایک چھوٹا سا ایٹم سمجھ لیجئے۔ اس کی ایسی توانائیوں کو رو بہ عمل لا کر
 جسم اور ذہن کو صحت سے ہمکنار کرنا ہی یوگا کا سب سے بڑا کرشمہ ہے۔ یوگائی
 ورڈ شیئر ریڈھ کی ہڈی میں پوشیدہ طاقت کے خزانے کو بیدار کرتی ہیں۔ اعصاب
 میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔ عضلات کو سکون دیتی ہیں۔ جسم کے ہر ٹکڑے کو آکسیجن
 فراہم کرتی ہیں۔ اور ذہریلے اور فاسٹ مواد کو باہر نکالتی ہیں۔ عام سانس کے ذریعے
 آکسیجن جسم کے دور دراز گوشوں اور پناہوں تک نہیں پہنچ پاتی۔ یوگا اپنے محسوس
 آسن کے ذریعے جسم کی کائنات کے بیدار ترین خلیوں کو اس کی خوراک
 آکسیجن فراہم کرتا ہے۔ یہ نکلے جو انسانی صحت کا ہم ترین بنیادی جز ہیں۔ انسان کو
 صحت اور توانائی کی دولت سے مالا مال کر دیتے ہیں۔۔۔ مختصر یہ کہ انسان کی تمام بیماریاں
 اس کے اپنے ناقص الائی علی ہیں۔ اور ان سے ثلاث حاصل کرنے میں ناکامی۔
 ڈاکٹر اور ادویات سے زیادہ وہ خود اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

بھارت کے شہر بنارس میں یوگا کے ایک ریسیچ سنٹر میں بہت سے امراض
 بالخصوص پیٹ اور اعصاب کا علاج صرف دو ماہ کی مسلسل یوگورزش سے کیا جاتا ہے۔
 جبکہ شدید قسم کی بیماریاں چار سے چھ ماہ کی مدت میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ جو لوگ
 تندرست ہیں وہ ان ورڈشوں سے خود کو حسن و صحت کا بیت جگتا شاہکار بناتے ہیں۔
 مختلف ممالک میں کئی یوگا مراکز نے اپنے تجربے اور ریسرچ کی بنیاد پر مخصوص ورڈ شیئر

وضع کر لی ہیں۔ چنانچہ مختلف ورڈ شیئر مقامی حالات اور تجربے کی بنیاد پر مرتب کی جا
 سکتی ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ میڈیکل طریق علاج میں باہر سے دوا کا سارا ایسا
 جاتا ہے۔ جبکہ یوگائی باہر سے کوئی مدد نہیں لی جاتی۔ بلکہ مریض خود ہی اپنے اندر
 چھپی ہوئی شفا یابی کی قوت کو استعمال کرتا ہے۔ یوگا در حقیقت اپنے آپ کو دریافت
 کرنے کا نام ہے۔

مرچو



ہیں۔ دلچسپ اشکاف یہ ہے کہ پاکستان میں موجود روکے ڈھلے ہزار سال قبل مسیح کے آثار سے پتہ چلتا ہے کہ اس زمانے میں بھی یوگا مروج تھا۔ کیونکہ دیواروں پر ایسی شبیہ اور نقوش بنے ہوئے ملے ہیں جن میں ایک شخص کو یوگا کے ایک عام اور مقبول آسن میں بیٹھ ہوئے دکھایا گیا ہے۔



یوگا کی بہت سی اقسام ہیں جن میں کئی سی یوگا لکھائی ہوئی ہیں۔

تشرک راجہ یوگا اور حاتھیوگا شامل ہیں۔ ہر قسم ایک مخصوص دور میں اپنی مخصوص فلاحی اور طریقوں کی حامل رہی ہے۔ لیکن آپ جو ورزشیں پڑھیں گے وہ حاتھیوگا سے متعلق ہیں جس کا بنیادی مقصد جسم کے ذریعے ذہن پر اثر انداز ہونا ہے۔ حاتھیوگا میں مخصوص ورزشوں اور آسنوں کے ذریعے مثالی روحانی اور جسمانی صحت حاصل کی جاتی ہے۔ حاتھیوگا کی بنیاد سن ۸۰۰ آسنوں کی تفصیلات درج تھیں۔ تاہم پراوی پیکانی مشہور کتاب پندرہویں صدی میں لکھی گئی۔ حاتھیوگا پھر اس دور میں لکھی گئی ایک اور کتاب سیواسنہا میں ۸۰۰ آسنوں کی تفصیلات درج تھیں۔ ان آسنوں کا مقصد عطف ورزشوں کے ذریعے جسم میں ”کائناتی قوتوں“ کو بیدار کرنا تھا۔



چونکہ آج کل کے آپ حاتھیوگا کی متعین اقسام دیں گے۔ اس لئے اس یوگا کی فلاحی کے کچھ دلچسپ پہلوؤں کا جاننا ضروری ہے۔ اقامیوگا کی بنیاد ”لطیف جسم“

یوگا کی تاریخ



یوگا کا آغاز ہزاروں سال قبل برصغیر پاک و ہند میں ہوا لیکن ہزاروں سال گزرنے کے باوجود اس کی افہامیت میں کوئی کمی واقع نہیں ہوئی بلکہ اس نے ہمیشہ زمانے کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے انسان کو مسرتوں سے ہمکنار کیا ہے۔ یوگا زندگی کے کسی بھی مرحلے پر شروع کیا جاسکتا ہے۔ یہ اکثر کہا جاتا ہے کہ دنیا میں اتنے یوگا ہیں جتنے کہ یوگی۔ مطلب یہ ہے کہ یوگا کا دائرہ کار اور دائرہ کائنات اتنا وسیع ہے کہ ہر شخص چاہے وہ مرد ہو یا عورت، بچہ ہو یا بوڑھا خود کو اس سے فائدہ حاصل کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ اصل میں یوگا کاسب سے بڑا مقصد انسان کو ایک ایسی جامع و مکمل اور ہمہ صفت شخصیت بنانا ہے جو معاشرے میں ہر مسرت زندگی بسر کر سکے۔ یوگا کا مطلب ہی افلاکیا و وحدت ہے جسے مستحکم انسانی شخصیت کی مشقت اول کہنا چاہئے۔ یوگا کا فلسفہ اس کی نادر اور ارتقا کو بیان کرنے کیلئے تو ایک علیحدہ کتاب کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اس کے ذخائر نے تین ہزار سال قبل مسیح سے بھی پہلے کے لوہار میں ملے

کی تصویر پر ہے۔ جسے جسم کا ایک اور غیر مٹی جسم کہا گیا ہے۔ جو دکھائی نہیں دیتا لیکن ہمارے جسم کے اندر ہی مخلوف ہوتا ہے۔ اس لطیف جسم میں پیدا ہونے والے توانائی دراصل پورے جسم میں کار فرما ہوتی ہے اور اسی زندگی کا واحد ادارہ ہوتا ہے۔ نظر نہ آنے والے لطیف جسم میں اس توانائی کے مراکز اور اس بہار کے جو راستے بنے ہوتے ہیں۔ حقیقت میں ہمارا نخوس جسم انہی سے ترتیب پایا ہے۔ اس لطیف توانائی کا مرکزی راستہ (Channel) کہلاتا ہے کی ہڈی میں سے گزرتا ہے۔ دو مزید راستے ریزہ کی ہڈی کے دونوں پہلوؤں سے گزرتے ہوئے ناک کے دونوں تختوں پر اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ انسانی جسم میں توانائی کے مراکز کو ”پنکر“ کہا گیا ہے۔ اور پورے جسم میں ان کی تعداد سینکڑوں میں ہے، لیکن ریزہ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ ایسے چارے چکروں کی تعداد آٹھ ہے۔ ہر پنکر کے ذرات خود توانائی کا منبع ہوتا ہے مختلف جسمانی اجزاء کی کارکردگی سے مربوط اور ہم آہنگ ہوتا ہے۔ یہ ناکس جو مٹی کی بنا پر زمین کی اجالی ہے وہ انہی ”چندوں“ میں پوشیدہ توانائی کو مددے کار لانا کیلئے ہوتی ہے۔

یہ کائناتی شیدا انہی ایک ہی بنایا جاتا ہے۔ جس نے انسانوں کی تعداد ۵۰ لاکھ بتائی، تاہم ہزاروں سال کے تجربات کے بعد مہمار شیوں نے اس کی تعداد کو کم کر کے صرف ۸۳ کر دی۔ مہاراشی گروڑا نے مزید کی کر کے یہ تعداد ۳۲ کر دی۔ دیکھا جائے تو مصروف ترین مدر میں یہ تعداد بھی کچھ کم نہیں۔ چنانچہ اس پر عمل کرنے والوں سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنی جسمانی اور ذہنی ضروریات کے مطابق پھر ایسے آسن منتخب کر لیں جن پر وہ

عمل کرتے رہیں۔

یہاں ایک انتہائی اہم اور ضروری گزارش کرنا چاہتی ہوں ہر شخص مکمل ہنرمندی سے یوگا نہیں کر سکتا۔ ابتدا میں آپ کو مشکلات پیش آسکتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ پہلے دن عمل آسن اختیار کر سکیں۔ آسن اختیار کرنے میں وقت پیش آسکتی ہے۔ لیکن آپ ہمت نہ ہاریں۔ کوشش کر کے دیکھیں باقی مراحل خود بخود طے ہوتے جائیں گے۔ اصل بات یہ ہے کہ یوگا کا پیلاقت اور جسم کی حیثیت کے مطابق کریں۔ زبردستی نہ کریں۔ مرحلہ وار کریں۔ اور کتاب میں دی گئی دیگر احتیاطوں پر عمل کریں۔ تاکہ بھرپور نتائج حاصل ہوں۔

لباس

یوگا کے دوران جسم پر لباس بہت کم اور ڈھلا ہونا چاہیے۔ لباس جتنا کم ہوتا ہے بھرپور۔ سوئی لباس بہتر ہے۔ اس سے گرا سانس لینے میں آسانی رہتی ہے۔ مرد حضرات نصف پاجامہ یا انگوت و جانگہ پہن سکتے ہیں۔ خواتین عام لباس پہن سکتی ہیں۔ اس دوران چشمہ عین گھڑی اور خواتین اپنے زخوات آئندہ دیکھ سکتے ہوتے جائیں۔

جگہ

یوگا کی مشق فرش پر کریں۔ نرم بستروں اور کلاسی کا تختہ استعمال نہ کریں۔ فرش پر مکمل، خالص، دھری یا چٹائی پھیلیں۔ ورزش مکمل فضا میں کریں۔ یہ باغ بھی ہو سکتا ہے۔

سے بچیں۔ یوگا کے دوران خاموشی ہونی چاہئے۔ خاموشی توانائی اور طاقت کو بحال
لور توجہ بھی قائم رہتی ہے۔

وقت

یوگا کا بہترین وقت صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔

اس وقت فضا آلودہ نہیں ہوتی۔ معدہ خالی ہوتا ہے۔

دوروش رُخ حاجت سے قاصر ہونے کے بعد

کریں تو بہتر ہے۔ کسی بڑے کھانے اور دوروش کے درمیان تین گھنٹے کا وقفہ ضروری

ہے۔ تاہم یوگا کیلئے وقت کی کوئی قید نہیں۔ آپ شام کو یا سونے سے پہلے بھی کر سکتے

ہیں۔ صرف اس احتیاط کے ساتھ کہ کھانا کھانے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ اس

بات کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ دن اور رات کے کسی حصے میں بھی کر سکتے ہیں۔ البتہ

ماہرین نے بہترین وقت صبح اسیح بتایا ہے جب معدہ خالی ہوتا ہے۔ صبح دوروش کے

بعد انسان تمام دن باقی فوج بند رہتا ہے۔ چلتے۔ جس بلبلانی بھی دوروش سے آدھ

گھنٹے پہلے یا آدھ گھنٹے بعد رکھیں۔ اگر آپ روزانہ دوروش نہ کر سکیں تو ہفتے میں کم از کم

سہول ضرور کریں۔ لیکن اس طرح فواید کم ہو جائیں گے۔ کوشش کریں کہ اس میں

بڑھتے آتے پائے۔ آخر آپ روزانہ دفتر بھی جاتے ہیں۔ لور صحت جس پر آپ کی

آپ کے بچوں کی زندگی کا انحصار ہے۔ دفتر آتے جانے سے ہر مل زمانہ اہم ہے۔

جو تین ماہواری کے دوران دوروش سے اجتناب کریں۔



اور آپ بکے مکان کی چھت بھی۔۔۔ تاہم آپ کمرے میں بھی کر سکتے ہیں۔ لیکن

پچھلے کے بالکل نیچے یا کور کے سامنے نہ کریں۔ کمرے کی کھڑکیاں کھلی ہونی چاہیں۔

بہت سخت سردی میں دوروش کمرے میں ہی کریں۔ لور ہوا کے ٹھنڈے جموں کو

کسی شدید بیماری کو بیماری کے فوراً بعد بھی دوزش نہ کریں۔ جب آپ خود کو
فٹ محسوس کریں شروع کریں۔ یہاں میں بخار ہر لوگوں۔ دوزش اپنی طاقت اور
جسم کی حیثیت کے مطابق کریں۔ کوئی بھی بڑیوں کی بنی ہوئی بلڈ پریشر شدید امراض
قلب، شدید دھڑکن، کبیر، مری، یا کسی اور سنگین مرض میں مبتلا مریض کو بھی ان
دوزشوں سے احتیاط کرنا چاہئے۔ حاملہ خواتین کے آخری مہینوں میں یہ ممنوع ہیں۔
تھم چھوڑا ہونے کے بعد وہ اکثر کے مشورہ کے بعد شروع کر سکتی ہیں۔ بعض بڑی
تین ہلکے حمل تک دوزش کی اجازت دیتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان میں بہت پریشانی
پڑتا ہے اس لئے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے وہ ایسا کر سکتی ہیں۔

یوگا کتنی کرنی چاہئے؟

دوزش کے دوران یہ کی کوئی قید پابندی نہیں۔ ہر شخص یہ خود تعین کر سکتا ہے
کہ اسے کتنی دیر دوزش کرنی چاہئے۔ تاہم بیکوں کے اصول و ضوابط کے مطابق
سروپوں میں یوگا زیادہ عرصہ تک کی جاسکتی ہے۔ دوزش کا زیادہ سے زیادہ دورانیہ ۴۰
منٹ ہے۔ لیکن آپ شروع میں دس منٹ دوزش کریں اور اسے بڑھاتے ہوئے
میں منٹ تک لے آئیں۔ اس مصروف ترین زندگی میں میں منٹ نکال لینا ہی
غیر ممکن ہے۔ میں منٹ سے زیادہ جتنی دیر کر سکیں وہ سونے پر سناگا ہوگا۔
اگر آپ صبح کو شام کرنا چاہتے ہیں تو پچاس دس منٹ یا پندرہ دس منٹ کے

حساب سے تقسیم کر لیں۔ ایک بار پھر اس بات کو دہراؤں کہ ابھی لوہا نابل صحت
کیلئے روزانہ پندرہ منٹ کی یوگا صحت منساب ہوتی ہے۔ اس دورانیہ میں وہ توقف
شامل نہیں ہے جو آپ ایک آسن عمل کرنے کے بعد چند سیکنڈوں کیلئے کرتے ہیں
یہاں جو بات جو میں زور دے کر کہتا ہوں وہ یہ ہے کہ آپ تمام دوزشیں
اور آسن منابت آہستگی سے کیجئے۔ (یہ ہدایات دوزشوں کے ساتھ بھی درج ہیں)
آسن بنانے میں ہرگز تیزی نہ کیجئے۔ جسم پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالئے۔ دوبارہ نوٹ کر
لیجئے۔ تمام حرکات میں آہستگی اور نرمی ہونی چاہئے۔ جسم کو جھکا ہرگز پر گزرنہ دیجئے۔
نور آموز کے طور پر آپ اپنی پسند طاقت اور جسم کی حیثیت کے مطابق
کوئی سی دس تین دوزشیں اسی ترتیب سے منتخب کر کے آغاز کر سکتے ہیں۔

یوگا سانس لیں آپ کے

۵۰ فیصد امراض ختم ہو جائیں گے

سانس سب لیتے ہیں اسی پر زندگی کا
انحصار ہے۔ لیکن آپ کو یہ جان کر حیرت ہو
گی کہ اکثر لوگ آدھا سانس لیتے ہیں۔ جو
ہماری اکثر بیماریوں کا سبب ہے۔ یوگا کا کھرا
سانس آپ کو نئی توانائی سے ہمکنار کر دے گا۔

پرسکون ماحول، ذہنی یکسوئی باقاعدگی اور تازہ صفا

یوگاتے مکمل اور بھرپور فائدہ حاصل کرنے کیلئے اسے بہتر طور پر کرنا چاہئے۔
کیونکہ یہ ایک باقاعدہ سائنسی نظام ہے جس کے اصول و ضوابط کو کبھی نظر انداز نہیں
کرنا چاہئے۔ اگر آہستہ طور پر طریق کار کے مطابق نہ کئے جائیں تو یہ بھرپور فائدہ
نہیں دے سکتے۔ یوگائی دور در درجہ میں غنیمت گرنے کیلئے آپ پوری کتاب کو نہایت غور
سے پڑھیں اور اپنے مزاج، اپنی کارکردگی اور زندگی کے مختلف احوال کے مطابق اسے
تین چار درجوں کا ایک سیٹ (Set) منتخب کریں۔ اور جس ترتیب سے انہیں
کتاب میں درج کیا گیا ہے اسی ترتیب سے کریں۔ یوگائی طاقت اور جسم کے مطابق
کریں۔ اور جتنی کر سکیں اتنی ہی کریں۔ مشقیں مرحلہ وار کریں۔ پہلے ہفتے میں
صرف چند ایک آسنوں سے آغاز کریں۔ اگلے ہفتے ایک دو آسنوں کا اضافہ کریں۔
اس طرح مرحلہ وار درجہ بدرجہ نئے آسنوں کا اضافہ کرتے جائیں۔ جو ورزش آپ کو
زیادہ سودمند اور سازگار لگے ان پر کاربند ہو جائیں۔ اور انہیں زندگی کا معمول بنالیں۔

ذہنی اور جسمانی

توانائی کا راز

چونکہ یوگائے آسنوں میں کمرے سانس کو عدد درجہ اہمیت حاصل ہے اس
لئے اس موضوع پر ذرا تفصیل سے گفتگو کرنا چاہتی ہوں۔ یوگائے قطع نظر سانس
ہماری جسمانی صحت میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ سانس کے بارے میں درج ذیل
تفصیل ایک عام شخص کیلئے انتہائی مفید ہیں اور آپ یوگائی ورژن میں نہ بھی کریں۔
نہ حقائق کا جاننا آپ کیلئے ضروری ہے۔

یہ تو آپ جانتے ہیں کہ آپ کی زندگی کا تمام تر اچھا کار اور دودھ اور سانس پر ہی
چلتا ہے۔ لیکن سانس صرف جسم میں آکسیجن کی آمد و رفت کا ذریعہ ہی نہیں، قوت و
توانائی کا سرچشمہ بھی ہے۔ یوگائی میں مشہور مقولہ ہے جس شخص نے سانس پر
کنٹرول کر لیا ہو گا اس نے اپنے خیالات کو کنٹرول کر لیا۔ سانس لینے کا عمل ہماری زندگی
میں کتنی اہمیت رکھتا ہے اس کا اندازہ آپ ایک سادہ سی مثال سے لگائیں کہ پانی اور
روٹی کے بغیر آپ کئی روز تک زندہ رہ سکتے ہیں، لیکن سانس لے بغیر آپ چند منٹ
بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ سانس زندگی کی بنیاد ہے۔ تمام جسمانی نظام، اعصاب کی
کارکردگی، خون کی گردش، عمل انضمام کا تھوڑے بہتے لبلوں کا خرچہ اور دیگر عوامل کا

انھیں سانس لینے پر ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اگر سانس لینے کا طریقہ غلط ہو تو تمام ذہنی اور جسمانی نظام درہم برہم ہو سکتے ہیں۔ ہم سانس کے ذریعے صرف آکسیجن ہی اندر نہیں لیتے بلکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی خارج کرتے ہیں، اگر سانس کے ذریعے کاربن ڈائی آکسائیڈ پوری طرح خارج نہ ہو تو یہ بھی ہڈیوں میں جمع ہو کر مختلف جراثیموں کی پرورش کا سبب بنتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ اندر جمع ہو کر ان سرخ خلیوں کو بھی کمزور کر دیتی ہے جو بیماری کے خلاف جنگ کرتے ہیں۔ سانس کے ذریعے آکسیجن کے حصول اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج سے ہی سانس کی طاقت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

ستم خونی یہ ہے کہ دور حاضر کی مصروفیات اور ذہنی پریشانیوں کی وجہ سے تقریباً ہر شخص سانس لینے کا نظام درہم برہم ہو چکا ہے۔ ہمیں بتانا کہ سانس لینا چاہئے ہم اتنا نہیں لیتے کہ ضروری ہو بلکہ ہمیں جس حد تک سانس لینا چاہیے اس میں غلطی ہو جاتی ہے۔ اور اگر سانس نہیں لیتے۔ آپ معمول کا سانس لے رہے ہیں۔ اب ذرا اگر سانس لے کر دیکھیں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ بتانا کہ سانس لے سکتے ہیں اس کا آدھا یا ایک چوتھائی بھی نہیں لے رہے۔ یعنی آپ کے ہتھ پیروں میں جتنی محتاجات ہے آپ اس سے کہیں کم استعمال کر رہے ہیں نتیجہ یہ کہ آپ کے جسم میں آکسیجن کی کمی واقع ہو رہی ہے۔ جس پر تمام تر صحت اور تندرستی کا انحصار ہے۔ جسم کے باریک ترین خلیوں کی غور اک بھی آکسیجن ہے۔ یہ آکسیجن ہم کو سانس کی بدولت

ہون خلیوں تک نہیں پہنچتی جس کے سبب جسم کا دفاعی نظام جو صحت مند خلیوں پر مشتمل "سرخ فوج" سے عبارت ہے کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ عمل برسا برس تک جاری رہتا ہے۔ اور انسان کو اس کاظم تک نہیں ہوتا۔ زندگی کی مصروفیات میں کسے خیال رہتا ہے کہ وہ اگر سانس لے رہا ہے یا نہیں۔ خلیوں کو بھر پور آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے جسم کا دفاعی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہر قسم کی بیماری اس پر چھل پڑتی ہے۔ اور ذہنی طور پر ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ قوت اروادی کمزور ہو جاتی ہے۔ جینے کی انگ ختم ہو جاتی ہے۔ آخر کار وہ ڈاکڑوں اور سپیشلسٹوں سے رجوع کرتا ہے۔ وہ اندھا دھند خواب آور اور لاشی بائو ٹکس ادویات کا استعمال کرا کے جسم کے دفاعی نظام کو مزید تباہ کر ڈالتے ہیں۔

سانس کے کرشموں کے بارے میں امریکہ اور یورپ میں جو ریسرچ ہو رہی ہے اس سے اب معلوم ہوا ہے کہ خون میں موجود خلیوں کی تعداد قدرت سے از خود شکایاتی کا عنصر رکھ دیتا ہے۔ جب بھی باہر سے بیماری کا کوئی جراثیم حملہ آور ہوتا ہے خلیوں کے درجہ حرارت اور کثافت میں از خود تبدیلی عمل میں آتی ہے۔ جو حملہ آوروں کو ختم کر دیتی ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ خلیوں کی فطری رد عمل 'جو بیماری کے خلاف جنگ کو ملے میں مدد دیتا ہے' سانس کے آثار چڑھاؤ کے ساتھ ہی ترتیب پاتا ہے۔ یوں گھٹے آپ کے سانس کی بدولت ہی دشمن کے خلاف خلیوں کی صفیں ترتیب پاتی ہیں۔ سانس کا آثار چڑھاؤ بعض پر اسرار کیمیائی

تبدیلیوں کا باعث بنتا ہے جو خلیوں میں قوت مدافعت پیدا کر کے انسان کو امراض سے نجات دلاتا ہے۔ ماہرین اب سانس کے ذریعے مختلف امراض کٹاقل کر رہے ہیں اور یوں ایک نئی سائنس وجود میں آ رہی ہے۔ ماہر یوگی سانس کے ذریعے بعض باقتل یقین مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ مٹی کے نیچے کئی کئی روز تک دفن رہتے ہیں اور ان کلام نہیں گھٹتا۔

سانس کی اہمیت جاننے اور گھننے کے بعد اب یہ دیکھنے کے جب آپ یوگا کی ورزشوں میں گمراہ سانس لیتے ہیں تو ایک رٹلا آپ کی نرس میں خلیوں کو آکسیجن سے میرا ب کر دیتا ہے۔ مخصوص آسنوں کے ذریعے سانس لینے کا فطری نظام درست ہو جاتا ہے۔ سوائی شیوا مندر کہتے ہیں۔۔۔ "ایک خاص آسن میں یوگا کی ورزش کے ذریعے لیا گیا سانس خلیوں کو زیادہ آکسیجن فراہم کر کے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط اور مستحکم بناتا ہے۔ سطح خلیوں کا کھدکھداتی مٹی ہے۔ جس سے ہرے اور آنکھوں میں نئی زندگی اور چمک دمک نظر آنے لگتی ہے۔ شخصیت میں کشش پیدا ہوتی ہے۔ اچھے کا نظام بہتر ہوتا ہے۔ بیماری کٹاقل نہیں رہتا۔ ۰۔ زمان میں ار کا زکی قوت پیدا ہوتی ہے۔ غرض سانس ہمارے جسم کو نئی قوت اور توانائی سے اسکا نارت کرتا ہے"

یوگا کے ماہرین اگر یہ کہتے ہیں کہ دور حاضر میں صحیح طریقہ پر سانس لینا بہول گئے ہیں، یا کسی جسمانی رکاوٹوں کے باعث ہم صحیح سانس نہیں لے سکتے تو وہ غلطی پر

نہیں۔ آپ کہیں گے کہ سانس تو ہم سب لیتے ہیں، تبھی زندہ ہیں۔ لیکن اگر آپ کو معلوم ہو کہ بعض رکاوٹوں کے سبب آپ گمراہ اور بھرن سانس نہیں لیتے تو اس پر یقین کر لیجئے۔ حقیقت یہ ہے کہ خوراک کی بے اعتدالیوں اور سہل انگاری کے سبب ہمارا معدہ اور پردہ ختم ہو چکا ہے اور یہ ہر سانس میں رکاوٹ کا سبب بنتا ہے۔ پیلیوں کا خبر بھی ختم ہو گیا ہے۔ پردہ ختم بھی گیس کے باعث اکر جاتا ہے۔

دوسرے مقلدہ شے بھی لٹکی کی کیفیت میں ہوتے ہیں۔۔۔ ان حالات میں آپ عام زندگی میں گمراہ سانس لینے کے قائل ہی نہیں رہتے اور پھر رفتہ رفتہ اس سانس لینا ہماری علوت میں شامل ہو جاتا ہے۔ یوگا میں سب سے پہلے تو ان تمام بچوں اور فضلات کو سکون اور آرام پہنچایا جاتا ہے۔ جس کے بعد انسان نارمل سانس لینے کے قائل ہو جاتا ہے۔ یوگا کی ورزشوں کے بعد آپ کو خود بخود اس بات کا حساس ہو گا کہ عام زندگی میں جسی آپ اچھا شعوری طور پر گمراہ سانس لیتے گئے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں اب زیادہ آکسیجن آپ کے خلیوں کو فراہم ہونے لگتی ہے۔۔۔ عام طور پر انسان تین طریقوں سے سانس لیتا ہے۔

1۔ پیلیوں کے ذریعے

اس میں سانس لینے وقت سینے اور پیلیوں میں حرکت ہوتی ہے۔ سینہ باہر کو نکل آتا ہے۔ اس طریقے پر سانس لینے سے صرف پیلیوں کا واسطی حصہ آکسیجن سے مہر جاتا ہے۔ اس طرح سانس لینے میں چوتھ زیادہ زور نہیں لگتا پڑتا اس

نئے لوگوں کی اکثریت یہ سلی سانس لیتی ہے۔

2- پردہ شکم (پٹنے اور پیٹ کے درمیان پٹوں کی ایک دیوار) کے ذریعے

پردہ شکم کی وجہ سے انسان زیادہ گہرا سانس لیتا ہے۔ اس طرح پردہ شکم سکڑتا اور

پھیلتا ہے۔ پردہ شکم مضبوط پٹہ یا ریشہ ہوتا ہے جو دیوار کی طرح ان دو حصوں کو ایک

دوسرے سے جدا کرتا ہے جن میں سے ایک میں دل اور پیچھیزے ہوتے ہیں۔ اور

دوسرے میں معدہ اور جگر۔ جنہاں عمل انہاں اور فضلہ بننے کا عمل ہوتا ہے۔ جب

آپ گہرا سانس لیتے ہیں تو پردہ شکم سکڑ کر چپٹا ہو جاتا ہے یہ نیچے کی طرف دباؤ ڈالتا ہے

جس سے پیٹ کے ریشے قدرے پھیل جاتے ہیں۔ اس پوزیشن میں پیچھیزے

بھی پھیل جاتے ہیں اور ان میں ہوا چلی جاتی ہے۔ سانس خارج کرتے وقت پردہ شکم

اپنی گتہ نما شکل میں واپس آ جاتا ہے۔ اس عمل سے پیچھیزوں میں موجود ہوا بھی

خارج ہو جاتی ہے۔ سانس لینے کا یہ طریقہ فطری اور فائدہ مند ہے۔ کیونکہ

پیچھیزے عمل طور پر ہوا سے بھر جاتے ہیں اور جسم کو مناسب مقدار میں آکسیجن

مل جاتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ اگر پیچھیزوں میں رہے تو تھکاوٹ، اعصابی

کشیدگی اور دیگر بے شمار بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

3- قبلی کی ہڈی کے ذریعے

اس طرح انسان صرف قبلی کی ہڈی اور کندھوں کے زور سے ہوا پیچھیزوں

میں داخل کرتا ہے۔ جس سے پیچھیزوں کے صرف بلائی حصے کو ہوا ملتی ہے۔ یہ طریقہ

ناقص ہے۔ اور عام طور پر خواتین اس طرح سانس لیتی ہیں۔

یوگا میں سانس کس طرح لیا جاتا ہے

یوگا میں لیا جانے والا سانس اوپر دیئے گئے تینوں طریقوں کا مکمل امتزاج ہوتا

ہے۔ یعنی اس میں تینوں طریقے اپنی مکمل شکل میں آ جاتے ہیں۔ البتہ یوگی ایک

خاص آسن، انداز اور حرکت کے ذریعے یہ سانس لے کر جسم کے ہر حصے کو آکسیجن

سے سیراب کر دیتا ہے۔

آئیے ہم دیکھتے ہیں کہ یوگا کی ورزشوں میں گہرا سانس کس طرح لیا جاتا ہے۔

1- فرش 'کائین' چٹائی یا دری پر کر کے مل لیٹ جائیے۔۔

2- آنکھیں بند کر لیجیے

3- اپنے ہاتھ پیٹ یا رکھ لیجئے تاکہ ہنوں میں آہستہ کا اثر مزہ ہو سکے۔

4- سانس خارج کر کے پیچھیزوں کو بائیں خالی کر لیجئے۔

5- اب ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ اور گہرا سانس لیجئے۔ اس عمل میں کوئی جھکا

سادھ چھک نہیں لگنا چاہئے۔ اپنے سینے، پیٹ اور پیچھیزوں کو ہوا سے بھر لیجئے۔

پھر پیلوں کو پھیلائیے لیکن زور نہ ڈالئے۔

6- قبلی کی ہڈیوں کو ابھارتے ہوئے پیچھیزوں میں مزید ہوا کی گنجائش پیدا کیجئے۔

ح

اس پورے عمل کے ساتھ سانس ایک مسلسل عمل کے ساتھ اندر داخل ہونا چاہئے۔

اور آپ کی تمام تر توجہ سانس لینے کے عمل پر مرکوز رہنی چاہئے۔ جب بھی ہوا

پوری طرح بھر جائیں تو پھر ناک ہی کے ذریعے اسی طرح آہستہ اور نہایت خاموشی

سے خارج کر دیجئے۔ سانس اس طرح خارج نہ کریں جس طرح غبارے سے یکدم

ہوا نکلتی ہے۔ آپ شعوری طور پر بھر پور سانس لیں اور آہستہ آہستہ خارج کریں۔

یوں مگر سانس لینا آپ کی عادت بن جائے گی۔ یوگا کی دیگر مشقوں کے ساتھ آپ کو

مگر سانس لینے کی مشق بھی لازماً کرنی چاہئے۔ آپ صبح یا شام کو چند منٹ اس کیلئے

وقف کر سکتے ہیں۔ جب بھی آپ تھکے ہوئے ہوں، اعصابی اور مایوسی ہو تو سانس کی

سادہ ورزش جلد کلام کر کے آپ کی تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ آپ پھر سے تروتازہ اور

جائیں گے۔ ہر لوگ ورزش نہیں کرتے اور تمام دن بیٹھے رہتے ہیں، ان کے کسی

ایک عضو میں خون انجماع کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ مگر سانس کی مشق سے یہ

کے ساتھ اس میں تحریک پیدا کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر فرٹس نے مگرے سانس کی اللات کی ایک اور طبی وجہ بیان کی ہے۔ وہ

کہتے ہیں۔۔۔ "ایک بڑی رگ جو جگر سے دل کی جانب مسلسل خون بھیجتی ہے نہایت

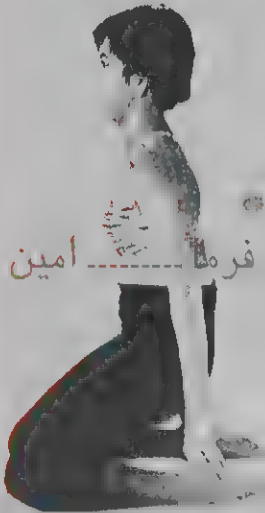
باقاعدگی سے اس وقت خالی ہو جاتی ہے جب سانس لیجے وقت بھی ہوا میں

انجذاب کا عمل ہوتا ہے۔ جب جگر سے جانے والا خون آزادانہ گردش میں ناکام رہتا

ہے تو جگر سوچ جاتا ہے اور اس کا علاج یہم جاتا ہے۔ اس سے خون کے اس مجموعی بہاؤ پر

اثر پڑتا ہے۔ جو خوراک کی خلی تک جاتا ہے۔ اس طرح ہاضمے کے مسائل پیدا ہوتے

ہیں۔ لیکن جب آپ مگر اور آہستہ سانس لیتے ہیں تو خون کی گردش تیز ہونے کے



مرچو

امین

پر رحم فرما

باعث جگر میں خون کی رفتار نسبت نہیں پڑتی۔ کیونکہ یہ جگر میں جمع شدہ خون کو چوس کر خون کے بادی چیمبر کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ جب آپ سانس لینے ہیں تو آپ بھی جھڑوں میں ہوا ہی نہیں سمیٹتے، بلکہ اس کے ساتھ ساتھ جسم کے ہاریک ترین خلیوں کو بھی خون پہنچاتا ہے۔ لی اگر کسی ریسرچ کے مطابق جب بھی جھڑے مکمل طور پر ہوا سے بھر جاتے ہیں تو یہاں زیادہ سے زیادہ خون ہوتا ہے۔ جو دل کی شریانوں کو چلا جاتا ہے۔ چنانچہ کمر اور آہستگی سے سانس لےنا خون کی گردش کے پس پردہ ایک طاقتور محرک کا کام دیتا ہے۔ یہ دل کیلئے ایک بہترین ٹانگہ ہے۔

بھی جھڑوں میں آکسیجن کا جذب ہونا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا خارج ہونا مگر سانس کا ایک ایسا کرشمہ ہے جس پر محض چند رسی کا تمام تر دار ہے۔ مگر سانس کے نزدیک یہ ایک ایسا کرشمہ ہے جس پر انسان کے سانس اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کیلئے ضروری ہے کہ سانس کے ذریعہ لی گئی ہوا بھی جھڑوں میں دس سے بیس سیکنڈ تک رہے۔ جب یوگا کی ورزش کے دوران آپ ایک خاص آسن میں آہستگی سے سانس لیتے ہیں تو یہ کلام احسن طور پر انجام پاتا ہے۔ دور جدید میں اب سانس اور خون کے کئی امراض صرف سانس پر کنٹرول کر کے ٹھیک کئے جا رہے ہیں۔ کیونکہ خلیوں میں فطری طور پر بدالعت کی جو قوت فطرت نے رکھ دی ہے اس کا توازن اور اثر انگیزی مگرے سانس لینے کے اندر چھوڑ کر ہی موقوف ہے۔

میں مگر سانس لینے کے عمل کے نتیجے میں جسم میں رونما ہونے والی طبیعی

تبدیلیوں پر مزید بحث نہیں کرنا چاہتی۔ یہ ڈاکٹروں اور ماہرین طب کا میدان ہے اب تک بیان کی گئی تفصیلات کا بنیادی مقصد صرف آپ کو یہ احساس دلانا تھا کہ یوگا کی ورزشوں میں مگرے اور آہستہ سانس کی اہمیت کا ہمیں منظر کیا ہے۔ اس مرحلے میں ان یوگیوں کی عقل اور دانش پر حیرت ہوتی ہے جنہوں نے ہزاروں سال قبل مگرے سانس لینے کے اصول و ضوابط وضع کر دیئے تھے۔ ان کا مقولہ تھا کہ پیدائش کے وقت ہی ایک انسان کی قسمت میں مقررہ سانس لکھ دیئے جاتے ہیں۔ اس لئے ان گنے گنے سانسوں کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔ اگر آپ تیز تیز سانس لیں گے تو یہ خزانہ جلد ختم ہو جائے گا۔ جو لوگ اس مقولے پر یقین رکھتے ہیں وہ نہایت آہستگی سے مگرے سانس لیتے ہیں۔ تاکہ یہ قیمتی سرمایہ جلد ختم نہ ہو۔ آہستگی سے مگرے سانس لینے کا مطلب درازی عمر اور اچھی صحت ہے۔ اس موقع پر ایک مشورہ یہ کہ اگر کسی دن لاٹریز کی ایک سب کا یہ اقتباس آپ کیلئے دلچسپی کا باعث ہو گا۔ وہ لکھتے ہیں

”آسن انجام دینے کیلئے ضروری ہے کہ آپ غلطی نہ ہوں۔ مناسب لباس اور مناسب مقام ہو۔ لیکن کنٹرولڈ سانس کی ورزش کسی بھی جگہ کی جاسکتی ہے۔ کسی بھی وقت ممکن ہے۔ حتیٰ کہ اپنے قریب ترین دوست کے نوٹس میں لائے بغیر بھی آپ یہ عمل کر سکتے ہیں۔ اپنے دن کا آغاز اسی سے کیجئے۔ استریں لینے لینے ہی اٹھنے سے پہلے مگرے آہستہ اور خاموش سانس لیں۔ یوگا کی ورزشوں میں یوگی سانس ()

کہتے اور آہستہ آہستہ دھڑکنے لگتی ہیں۔ دھڑکنے سے گہرا گہرا ہل اٹھتا ہے جس سے ہاتھ اور سانس نہیں آتا۔ اس باب کو ختم کرنے سے پہلے سانس کے عمل کے بارے میں یوں کہیں گے کہ اس نظریہ کا مختصر اور ضروری سمجھنا ہوں جس میں یقیناً آپ کو دلچسپی ہوگی۔ یونگی انسانی جسم کو ایک جھولی سی کائنات سمجھتے ہیں۔ جس طرح کائنات میں سورج اور چاند پر زندگی کا انحصار ہے، اسی طرح انسانی جسم میں بھی سورج اور چاند موجود ہیں۔ انسانی جسم میں دایاں و بائیں اعضا اور رگ کی علامت ہے۔ اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ ہاں انسان کا اندازہ کی علامت ہے جو جسمانی اعضاء کو لٹھک یا پچھتاہٹ ہے۔ یونگیوں کا کہنا ہے کہ گہرا اور آہستہ

سانس لینے سے سی حرارت اور لٹھک کے دونوں نظام صحیح طور پر کام کرتے ہیں۔ اور دونوں میں پیدا ہونے والی ہم آہنگی جسم کو صحت مند رکھنے والے خود پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تنقویں کار است قدرت لایزالہ فیہ اس طرح بتایا ہے کہ وہ نہ صرف ہوا کو طالب کر کے اندر بھیجتے ہیں بلکہ وہ ایک وسیع و عظیم نظام سے جلی لیں ہوتے ہیں جو ہوا کو اپنے اندر دھک دے گا۔ اور اس میں داخل ہونے سے پہلے جسم کے درجہ حرارت کے مطابق تبدیل ہوتے ہیں۔ آپ نے دیکھا۔ گہرا اور آہستہ سانس لینا یا جانے والا سانس انسانی جسم میں کیا کیا اختلالات برپا کرتا ہے۔ اور انسانی صحت کو کس طرح برقرار رکھتا ہے۔ یونگیوں نے اس کی اہمیت صدیوں قبل جان لی تھی۔ اور اسے آسمان میں ایک بہت بڑے ہتھیار کے طور پر استعمال کر کے انسان کی صحت و تندرستی و دلکشی اور ذہنی و جسمانی قوتوں کو عروج پر پہنچانے کے راستے کھول دیئے تھے۔

لیکن گہرا اور یونگی سانس یونگی و زشتوں کے ذریعے صحت و تندرستی کی منزلوں تک پہنچنے کا واحد وسیلہ نہیں۔۔۔۔۔ یونگا انسان کے اندر قوت اور توانائی کے چمپے ہوئے ایک۔۔۔۔۔ نامحدود خزانے کو بھیجنا شروع ہوا تاکہ۔۔۔۔۔ اور وہ ہے ”ریزہ“ کی بڑی کی لٹک۔ جو انسان میں صحت و تندرستی بخوانی، دلکشی اور دیگر بے شمار قوتوں کا سرچشمہ ہے۔



چند ضروری ہدایات

میرا خیال ہے کہ یونگا کے بارے میں طبی اور میڈیکل باتیں کافی طویل ہو گئی ہیں۔ ان کے گوش گزار کرنے کا واحد مقصد آپ کو یہ بتانا تھا کہ یونگا میں آپ جو آسن کرتے ہیں ان کے فوائد کی سائنسی توجیحات کیا ہیں اور گہرا سانس اور تنقویں کی غنی اور نری کا فائدہ کیا ہے۔ تاکہ آپ یونگی جسمانی ”کریوں“ سے اپنے آپ کو فریب نہ دیتے رہیں۔ آئندہ صفحات میں یونگی و زشتیں دی گئی ہیں۔ لیکن ان پر عمل کرنے سے پہلے آپ یہ باتیں دوبارہ ذہن نشین کر لیں کہ

○ یونگی تمام حرکات اور آسن کو اختیار کرنے کے مراحل اور انداز نہایت آہستہ اور نرمی اور خاموشی سے کریں۔ اعضاء کو پھیلاتے وقت ہرگز جھکا نہ دیں

○ آسن کے دوران حسب ہدایت پیٹ سے گہرا سانس لیں لیکن نہایت آہستہ کے ساتھ۔ اس میں شلش اور رولانی ہونی چاہئے۔

- جرد سرا آسن شروع کرتے وقت اور آخر میں آرام کریں۔ تاکہ سانس اور حرکت قلب معمول پر آجائے۔
- آسن کا انداز بالکل صحیح ہونا چاہئے۔
- ورزش کے دوران جسم کا ایک خاص حصہ پنوں کے کھچاؤ کے عمل میں سخت ہو گا۔ لیکن باقی حصے آرام کی حالت میں ڈھیلے ہونے چاہیں۔
- بوجھ کو اپنے اوپر مت ٹھونسیں۔ اسے محض ورزش کی بجائے صحت اور گلن سے نبھائیں۔ آپ کے نزدیک محض جسم کی صحت مندی نہیں ہونی چاہئے۔ بلکہ اس کے ذریعے اپنی شخصیت کو مجموعی طور پر دلکش اور خوبصورت بنائیں۔ تاکہ لوگ آپ کی شخصیت سے محرزہ ہو جائیں۔

اگلے صفحات میں جو ورزشیں درج جاری ہیں انہیں بھاس سے زائد آسنوں کا نچوڑ کر لیا جائے۔ اگر ایک شخص میں کئی ترتیبیں درج ہیں تو ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کر لیں۔ بصورت دیگر اپنے مزاج اور اپنی بہاریں کے پیش نظر کوئی سے دو تین یا چار آسن منتخب کر لیں۔ اور یہی ترتیب سے کریں۔ آپ ایک آسن چند ماہ تک کرنے کے بعد دوسرا بھی آزما سکتے ہیں۔ سکون اور اعصابی تحکات کے خاتمہ کیلئے آسنوں کے علاوہ چند ورزشیں دی گئی ہیں۔ آپ ان کو ساتھ ساتھ یا صرف ان پر عمل کر کے خود کو سکون اور صحت سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔ ان آسنوں کو انجام دیتے وقت جلدی اور جھلٹ سے ہرگز کام نہ لیں۔ بلکہ آرام اور سکون سے کریں۔ نماز فجر کے بعد کریں تو آپ کو گھر میں ہی خاموشی تنہائی

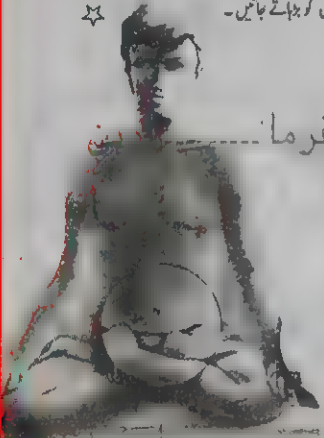
سکون سب کچھ میسر آ سکتا ہے۔

اور سب سے اہم بات۔۔۔ اگر کوئی آسن آپ پہلے روز آسانی سے مکمل طور پر انجام نہ دے سکیں تو بالکل نہ گھبرائیں۔ اس آسن کو رفتہ رفتہ بتدریج مرحلہ وار کئی دنوں میں مکمل کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کو اس پر عبور حاصل ہو جائے۔ مثلاً کے طور پر بل آسن میں آپ پہلے روز زانی ٹانگیں پیچے کی طرف موڑ کر زمین پر نہ لگائیں تو پہلے روز پیچے کریں رکھ لیں تاکہ آپ کے پاؤں میل تک سکیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس کو بڑھاتے جائیں۔



مرچو

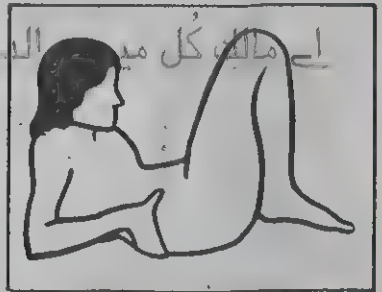
پر رحم فرما



Sarvangasana

سرونگ آسن

توانائی حاصل کرنے کی ورزش



قریباً آزادانہ آسن صرف اس شکل تک بھی محدود رکھ سکتے ہیں

کائنات کی مثبت اور

منفی لہروں سے

فائدہ اٹھائیے

یوگائی ورزشیں کرنے سے پہلے جسم کو تیار کرنے کے لئے گہرے سانسوں

کی ورزش کریں۔ جو لیت کر کی جاتی ہے اور آلتی پالتی مار کر بیٹھ کر بھی۔ اس کے بعد

سرونگ آسن کے لئے تیار ہو جائیے جو ان آسنوں کی ترتیب میں پہلے نمبر پر ہے۔

پہلا آسن نو آہواز کے لئے ضروری اور ناگزیر ہے۔ اس کا ایک سبب تو یہ ہے کہ یہ

بہت سہل ہے اور دوسرا یہ کہ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ شکر ت میں "سرو کا

مطلب ہے تمام" اور ایک کے معنی جیسے کئے ہیں۔ یعنی جسم کے ہر حصے کا آسن بلا

شہ یہ ایک ایسا آسن ہے جو گلے میں واقع خالی رانیڈ گلیڈز کو فعال اور متحرک کر کے

پورے جسمانی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بعض دوسرے آسن بھی کم و بیش یکساں

اثرات کے حامل ہیں۔ مثلاً سر کے بل کھڑا ہونا۔ لیکن پھر بھی ماہرین یوگاکے نزدیک

سرونگ آسن دیگر تمام آسنوں سے اعلیٰ وارفع ہے۔ اور تمام آسنوں کی ملکہ کہلاتا

ہے۔

زیر نظر آئن کی ایک نمایاں خصوصیت، جسم کی الٹی اور عمودی پوزیشن اور اس کے ساتھ سینے کی ہڈی پر عمودی گاد ہونے ہے جس سے قلبی راتھ گینڈہ زمین زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن سبھی نمایاں خصوصیت سرچھے اور پاؤں کا اوپر ہونا ہے۔ جس کے اثرات اتنے زیادہ خوفناک ہیں کہ آپ تصور نہیں کر سکتے۔ یوگا کے ماہرین کے علاوہ مشرقی اور مغربی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اس کائنات میں مثبت اور منفی لبرس کار فرما ہیں۔ زمین کی سطح پر مثلی بار (charge negative) کار فرما ہوتی ہے۔ جب کہ پانی کی سطح پر مثبت (charge positive) کار فرما ہوتی ہے یہ ایک طرح کی نظریہ آنے والی توانائی ہوتی ہے۔ جس ماحول میں ہم رہتے ہیں ماہرین نے اسے الیکٹرو سٹینک فیلڈ (electro static field) کہا ہے جو توانائی کا مجموعہ ہے لیکن یہ زمین کی طرف آتی ہے۔ اس کی مقدار ایک میٹر میں 110 سے 150 وولٹ تک ہوتی ہے۔ مثبت اور منفی لبروں کی کارکردگی اور افعال میں الیکٹرو لائٹس (electro lytes) نامی عناصر کار فرما ہوتے ہیں۔ جو ایک جاندار غلٹے میں زندگی کی حقیقی بنیاد ہوتے ہیں فیکلنس آف میڈیسن سنٹرل اسپرگ کے پروفیسر اور انشٹی ٹیوٹ آف بیولوجیکل فزکس کے ڈائریکٹر فریڈونس کہتے ہیں۔ ”جب ہم بائیو فزکس کی روشنی میں زندگی پر نظر ڈالتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ اس کائنات میں مثبت اور منفی ہوتی

لبرس ہی اس غلٹے کی بنیاد ہیں جس سے زندگی کا وجود ہے۔ ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ زمین پر ہر جاندار کے پس پردہ ایک ہی قوت کار فرما ہے۔ اور وہ ہے برقی بار یہ برقی رد اس وقت معجزہ نما اثرات پھوڑتی ہے جب انسان کا جسم الٹی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان جب عام سیدھی حالت میں ہوتا ہے تو یہ اوپر سے نیچے کی طرف نکل جاتی ہیں۔ جیسا کہ ان کا نظریہ ہماؤ ہوتا ہے۔ لیکن اس رخ میں یہ بالکل بے فائدہ ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس جب انسان اٹا ہوتا ہے تو اس وقت یہ جسم سے مخالف سمت میں نکل کر جسمانی بینیری کو چارج کر دیتی ہیں۔ کیونکہ جسم کی الٹی پوزیشن میں ہمیں معمول کے مخالف برقی کرنٹ حاصل ہوتا ہے۔ اس عجیب حقیقت کی تصدیق اس مصدقہ فارمولے سے بھی ہوتی ہے کہ زمین سے ہم مثلی کرنٹ اور کائنات سے مثبت کرنٹ حاصل کرتے ہیں۔ انسان اپنی زمین پر زمین میں اپنے جسم کے مثلی اور مثبت سے مثبت کرنٹ حاصل کرتا ہے۔ زمین کی کشش ثقل انسان کو تھکا رہتی ہے۔ جسم کی الٹی پوزیشن (سرچھے اور ٹانگیں اوپر) میں صورت حال بالکل برعکس ہو جاتی ہے۔ چونکہ اس وقت جسم کا پورا نظام ہماری روزمرہ حالت کے برعکس اٹا ہوتا ہے اس لئے اس مقدار کرنٹ کے نکلنا اور رد عمل سے ہمارے جسم کی بینیری چارج ہو جاتی ہے اور ہمارے خلیوں میں نئی توانائی دوڑنے لگتی ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ صدیوں پہلے یوگیوں نے کائنات کی ان غیر مرئی قوتوں کا اندازہ لگا کر ان سے استفادہ کرنے کے آسن ایجاد کر لئے تھے۔ آج جدید سائنس بھی یوگیوں کے ان تجربات پر تصدیق کی مرثبت کر رہی ہے



سرد تک آسن کی آخری پوزیشن غزوئی جیسے مگی ہونی چاہئے

طریقہ -

یہ آسن بہت سہل ہے زمین پر چاروں شانے چت لیٹ جائیں۔ اور چند لمحات تک گہرے سانس لیتے ہوئی جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، تاکہ آپ ذہنی اور جسمانی طور پر اس آسن کے لئے تیار ہو جائیں۔ بازوؤں کو اطراف میں رکھیں۔ پھر ٹانگوں اور گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ ۹۰ درجے کے زاویہ پر لے آئیں۔ ہاتھوں سے کمر یا پیٹھ کو تھامتے ہوئے آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھیں اور بالکل عمودی حالت میں سیدھے ہو جائیں۔ اس دوران اپنی رالوں اور پنڈلیوں کو آرام کی حالت میں رکھیں۔ اس دوران بازوؤں سے اپنی کمر کو سہارا دے سکتے ہیں۔ دونوں کندھیاں فرش پر لگی ہوں۔ ٹانگوں کو لوہر اٹھانے کا عمل آہستگی سے ہونا چاہئے سانس آہستگی سے لیتے ہیں۔ اس حالت میں آپ کا جسم عمود الہی کی طرف ہو گا۔ جب کہ آپ کے کندھے اور گردن کا عقبی حصہ فرش پر ہو گا۔ دونوں کو ساتھ ساتھ رکھیں گردن سے نیچے کا حصہ تھوڑا سا اٹھادیں تاکہ آپ کی غھوڑی اس پر لگ جائے۔ اس حالت میں اتنی دیر تک رہنے کہ آپ نیند کے ذریعے آہستگی کے ساتھ پاؤں اٹھ سانس لے سکیں اس کے بعد کمر سے ہاتھ ہٹالیں۔ اور اپنی ٹانگیں تھوڑی سی خمیدہ کر لیں۔ پھر جس طرح آپ نے نمائندگی سے ٹانگیں اوپر کو اٹھائی تھیں۔ اسی طرح اسی زاویہ پر نیچے کرتے ہوئے (پیشکے سے ہرگز نہیں) فرش کے ساتھ لگالیں۔ اس دوران آپ کا سر فرش کے ساتھ ہی لگا رہنا چاہئے اپنی توجہ گلے پر مرکوز رکھیں

مرچو

والدین پر زحمت

جس تھائی رائجڈ کلینڈر واقع ہیں۔

چند ضروری ہدایات

- ... کمر فرش کے ساتھ لگی ہوئی چاہئے
- ... جسم کو اوپر اٹھانے میں جھکے سے کام نہ لیں۔
- ... آپ کی ٹھوڈی سینے سے لگی رہنی چاہئے اور گردن کا عقبی حصہ گدی فرش سے لمس ہونا چاہئے
- ... ٹانگوں کی واپسی بھی تدریجاً اور آہستہ سی ہونی چاہئے
- ... جو لوگ بہت فربہ ہیں اور ٹانگوں پوری طرح نہیں کھڑی کر سکتے وہ پہلے کی روز تک ورزش کا نصف حصہ کریں۔ اور کھڑی کی ٹانگوں ان کے ٹخنوں کے درمیان میں لیں۔

دورانہ

یہ ورزش دن میں کئی بار ایک منٹ سے بیس منٹ تک کی جاسکتی ہے تاہم اس کا بہترین دورانہ ایک سے تین منٹ ہے۔ ایک سیشن میں آپ اسے دوبارہ کر سکتے ہیں۔ بہترین وقت صبح (صبح حاجت سے فراغت کے بعد) اور شام کو سونے سے پہلے ہے۔

فوائد

سرونگ آسن کے اتنے فوائد ہیں کہ کئی صفحات محیط ہو سکتے ہیں۔ یہ ورزش یونیک کے برساہرس کے تجربات کا پلچوڑ ہے۔ جنہیں علم تھا کہ جسم کی کون سی حرکت کس قسم کے فوائد پہنچا سکتی ہے۔ اس ورزش کے نمایاں فوائد یہ ہیں۔

- ... یہ ورزش بالخصوص ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ جس میں اعصاب کا جھل بچھا ہوتا ہے۔ جسم کا یہ اعصابی ہیڈ کو اور زیادہ خون سے سیراب ہوتا ہے اس سے پورے جسم کے اعصاب طاقت اور توانائی حاصل کرتے ہیں۔

○ ... سرونگ آسن قبلی رائڈ کے پورے نظام کو بہتر بناتا ہے جو ہمارے جسم میں وزن کو کنٹرول کرتا ہے۔ آپ فربہ ہیں تو وزن کم ہو جائے گا۔ دبلے ہیں تو مناسب جسم کے ہلکے ہو جائیں گے۔ یہ ورزش ایسے کلینڈر پر بھیجنا اثر انداز ہوتی ہے۔ جن پر جسم کی نشوونما کا انحصار ہوتا ہے۔

○ ... اس ورزش سے خون چہرے اور دماغ کی طرف گردش کرتا ہے۔ اور مگر اسٹائس خون کے خلیوں میں آکسیجن کی کثیر مقدار بھرتا ہے جس سے پورے جسم کو توانائی ملتی ہے۔ چہرے پر دلکشی اور ریشائی آتی ہے آنکھوں کی چمک بڑھتی ہے ہاتھ اور چہرے کی جھریاں دور ہو جاتی ہیں کونوں کی چربی کم ہو جاتی ہے۔

- ... یہ آسن دے کے مریضوں کے لئے بے حد افسر سمجھا جاتا ہے۔
- ... یو ایس کی تکلیف میں افادہ ہوتا ہے۔

○ گردوں، معدے، اور آنکھوں کا فضل درست ہوتا ہے۔

○ قبض ختم ہو جاتی ہے

○ جو لوگ کافی دیر تک کھڑے ہو کر کام کرتے ہیں ان کے نئے ہر طرح سے

منفیہ ہے

○ پیٹل بہتر ہوتی ہے۔

○ جنسی کمزوری دور ہوتی ہے۔ گلے کے امراض دور ہوتے ہیں۔ نیند گہری آتی ہے۔

Halasana:

ہل آسن

ایک طاقتور قدرتی ٹانگ

مرچو



اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین



اں آس کی آخری پوزیشن ضروری نہیں کہ آپ پہلے ہی اس پوزیشن تک پہنچ سکیں

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس ورزش کا نام ٹاشکاری کے لئے استعمال ہونے والے آلے کے نام پر رکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس آسن کی پوزیشن بل سے مماثلت رکھتی ہے۔ یہ واحد آسن ہے جس کا نام کسی آلے (tool) کے نام سے منسوب ہے۔ اور نہ اکثر آسنوں کے نام جانوروں سے موسوم ہیں۔

طریقہ

اس کے عمل میں بالکل غیرتوانا ہونے کے ساتھ فرش پر رکھ لیں۔ رانہ کی ہڈی ٹانگوں تک فرش کے ساتھ مس کر لی جائے۔

اس ورزش کے پہلے تین مراحل اس درجہ آسن کی طرح ہیں کہ جب آپ اپنی ٹانگیں عمودی حالت میں لے جائیں تو کولوں کو اٹھاتے ہوئے پیٹ کے پھون کو مس کرتے اور ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف لائیں حتیٰ کہ ٹھٹھے سے پیچھے چہرے کو دیکھنے لگیں۔ پھر ٹانگوں کو دھن دھن تک پیچھے کی طرف لے جائیں۔ زمین پر ٹانگوں کی کوشش کریں۔ فرش پر آپ کے پیروں سے عمود اٹنے چاہئیں۔ جیسا کہ تصویر میں نظر آ رہا ہے۔ اس ورزش کے دوران آپ کے بالوں آگے اور

پتیلیاں فرش پر رکھی ہوں گی۔ اگر ابتدائی آسن کی ٹانگیں فرش پر نہ پہنچ سکیں تو مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ بتدریج کوشش کرتے رہیں۔ حتیٰ کہ صحیح پوزیشن اختیار کرنے لگیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کوشش میں جسم کو کوئی جھٹکا نہ دیں۔ بعض لوگ چند روز میں اس ورزش پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ کئی افراد کو ہفتے لگ جاتے ہیں۔ اس لئے آپ کو اس سے قطعاً یہ توقع نہیں رکھنی چاہئے کہ وہ پہلے ہی ان مکمل اور صحیح آسن اختیار کرے۔ ٹانگیں پوری طرح پیچھے کی طرف نہ لے جائیں تو پیچھے کری رکھ لیں۔ اور بتدریج کوشش کے بعد زمین سے ٹانگیں اٹھائیں۔ اس آسن میں حاملہ ۲۰ سیکند تک رہیں یا پانچ سے اس تک سانس لیں۔

مرچو



امین

روکے بغیر انہی افراد اس کلام آغاز یا جانسانوں سے کریں بعض یوگی اسے پندرہ منٹ تک بھی کرتے ہیں۔ صحیح وقت وہ ہے جب تک آپ آسانی سے برداشت کر سکیں۔ آسن کے انداز اور مدت کو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ جب آپ آسن بنا رہے ہوں تو آپ کی تمام تر توجہ ان حرکات پر ہونی چاہئے۔ جب کہ سانس کی حالت مزید کی بڑی گردن اور سانس پر توجہ مرکوز رکھیں۔

احتیاط

- جنکے سے کلم ہرگز نہ لیں
- ناگھیں پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ بٹے جائیں۔
- سانس اچھی طرح لیں، تاکہ دم گھٹنے کا احساس نہ ہو
- خواتین ہاواوری کے دوران یہ ورزش نہ کریں
- مٹل پٹنے والی خواتین بھی اس سے پرہیز کریں
- کمر کے کسی سنگین مرض میں مبتلا افراد بھی یہ ورزش نہ کریں۔

فوائد

یہ آسن ایک طاقتور ٹانگ کلام کرتا ہے کیونکہ ریڑھ کی ہڈی براہ راست اس

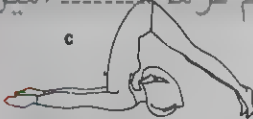
سے متاثر ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی وہ ستون ہے جس پر آپ کے جسم کی عمارت کھڑی ہے۔ اس کے علاوہ اس کا یہ کام بھی ہے کہ اس میں موجود کھوپڑیاں اور ہڈیاں کو محفوظ رکھے۔ اگرچہ یہ ورزش آپ کے جسم کے تمام حصوں کو متاثر کرتی ہے۔ چوتھے نمبر پر آسن ایک طاقتور ٹانگ کلام کرتا ہے۔ چونکہ یہ آسن اعصابی نظام میں زبردست تحریک پیدا کرتا ہے اس لئے پورے جسم میں اعصابی توانائی دوڑنے لگتی ہے۔ ہمارے بیشتر امراض کا سبب 'اعصابی نظام کی خرابی' ہوتا ہے۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی لیجکدور ہوتی ہے جو سدا جو بن رہنے کا راز ہے۔ ہیٹ کے پٹے مضبوط ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ فائدہ



b

تھکی رائیڈ گیٹنڈ کو ہوتا ہے۔ جو دہانے کے نتیجے میں تازہ خون سے سیراب ہو کر اپنی کارکردگی کو باقاعدہ اور بہتر بناتے ہیں ماہرین طب سے پوچھئے۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے جسم کے تمام کیمیائی افعال کا کنٹرول ان تھکی رائیڈ کے ہاتھ میں ہے۔ وہ آپ کو فریہ کرتے ہیں۔ وہی دہانے ہیں وہی ذہنی اور جسمانی عوارض کے ذمہ دار ہیں۔ بل آسن ان کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے جب ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے تو یہ غاص قسم کے ہارمونز خارج کرتے ہیں۔ جو قوت و طاقت کو برقرار رکھنے والے خلیوں پر بہت اثر ڈالتے ہیں جب یہ گیٹنڈ مناسب مقدار میں ہارمونز نہیں

دیتے تو جسم میں منفی کیمیائی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔ جلد پر جھریاں 'خون کے دہانے' میں کمی، جھکی کھڑی، تھکاوٹ، سستی برہمی 'زندگی سے دل اجاٹ ہو جانا' یہ سب ان گیٹنڈ کی ناقص کارکردگی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اگر شام کو ورزش سے واپس پر آپ شدید



c

درد مانگی اور تھکاوٹ میں مبتلا ہوتے ہیں تو یہ ورزش کر کے دیکھئے آپ پھر سے تازہ دم ہو جائیں گے۔ چونکہ آپ اپنی حالت میں ہوتے ہیں۔ اس لئے خون کی گردش آپ کے چہرے میں نکھار اور دلکشی پیدا کر دیتی ہے۔ ماتھے اور چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔

مستسیا آسن

Matsyasana: The Fish

جنسی غدود کو تحریک دیتا ہے

پر رحم فرما امین



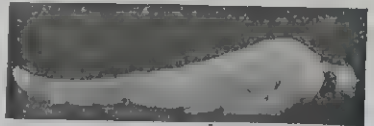
کھینڈ کے علاوہ یہ ورزش تلی اور جس سے تعلق رکھنے والے کھینڈ پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ خاص طور پر آسن کے آخری مرحلے میں جب کہ ٹانگیں خمیدہ ہوتی ہیں، والون کا وزن معدے پر پڑتا ہے۔ اور پیٹ کے جملہ اعضاء باہم مل جاتے ہیں، اس کا خوشگوار اثر خاص طور پر جگر پر پڑتا ہے۔ جگر میں خون کی خفیف سی مقدار بھی جم جائے تو جسم کا پورا عمل انضمام متاثر ہوتا ہے۔ یہ ورزش جگر میں خون کو ساکت نہیں ہونے دیتی۔ بعض اوقات زایا بیٹس کے مریض بھی کلیتا صحت یاب ہوتے دیکھے گئے ہیں۔ کیونکہ لیبلہ اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ یہ آسن قبض بھی ختم کر دیتا ہے۔ جو کہ دم الامراض ہے۔ غرض مل آسن نہ صرف دھن و مہر اور جوانی کو برقرار رکھتا ہے، بلکہ بیشتر بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔۔۔ جسم کے ہر حصے کو نظام کو سنبھالنے کے قریبی کوک کر دیتا ہے۔ فریبہ خاتمن، اپنا دل کم کر سکتی ہیں۔



زیر نظر آسن پہلے آسنوں سے مختلف ہے۔ پہلے دو آسنوں میں گردن پر زیادہ
 دھڑکنا آسن میں گردن کو ذہیلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ آسن، چھلی آسن سے بھی
 موسوم ہے کیونکہ ایسی پوزیشن میں انسان پانی میں چھلی کی طرح خیر سکتا ہے۔
 درحقیقت یہ آسن تھرنے کی صلاحیت کو اس طرح تیز کرتا ہے کہ کشش کا مرکز جسم
 کے وسط میں منتقل ہو جاتا ہے۔ جس سے پھیپھڑوں کی ہوا بہت اچھی طرح خارج
 ہوتی ہے۔ پہلے دو آسنوں میں گہرا سانس لینا مشکل ہے۔ لیکن اس میں آسن ہے۔

طریقہ

مستند کا اسلی آٹالی یا شکل کے اور صرف چھوڑ کر اس پر کھل جائیں
 رکھتے ہیں۔ لیکن نو آموز اور شوقین افراد کی لئے ماہرین نے اس آسن میں تھوڑی



مستند آسن کی آخری پوزیشن

ی ترمیم کر دی ہے۔ جس کے بعد یہ نو آموز افراد کی دسترس میں آ گیا ہے۔ اس کا
 آغاز اس طرح کریں کہ پہلے زمین پر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی ٹانگیں آگے کو
 پھیلی ہوئی ہوں۔ اب آہستگی سے پیچھے کی طرف ہوتے ہوئے اپنی دائیں اور بائیں
 کھپڑوں کو فرش پر لگادیں تاکہ آپ ان کا سارے ٹیکیں۔ یہ پہلا مرحلہ ہے۔ اب
 دوسرے مرحلے میں اپنے سینے کو آگے اور اوپر کی طرف اٹھائے۔ اپنے سر کو پیچھے کی
 طرف جس قدر ممکن ہو سیکے جھکا لیں۔ حتیٰ کہ آپ کو سب کچھ اٹھانظر آئے
 لگے۔ کھپڑوں کی مدد سے سر کو اس طرح خم دیں کہ یہ کمان کی طرح بن جائے اور
 نیچے سے جگہ خالی ہو جائے بہت کم حالتوں میں ایسا ہوا ہے کہ آپ کو چکر آئے لگیں۔

اگر ایسا ہو تو اس کا سبب کمان کی خرابی ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں ورزش چھوڑ کر
 دوبارہ جھکنا۔ اس میں اس ورزش کا آخری مرحلہ شروع ہوتا ہے جب یہ کمان یا
 عراب اپنے جسم سے ہٹا لیں تو کچھ دیر تک اسی حالت میں رہیں۔ پھر کھپڑوں کا سارا
 پھوڑ کر اپنے دونوں ہاتھ والوں پر رکھ لیں۔ جس کا مطلب ہے کہ عراب یا کمان کو
 آپ کی کھپڑوں کی مدد حاصل نہیں ہوگی۔ کھپڑوں کے بغیر عراب قائم رکھنے کا
 مرحلہ اگر کئی دنوں کی مشق کے بعد بھی حاصل کر لیں تو اس میں کوئی جرح نہیں

دورانیہ

یہ ورزش دس گھرے سانسوں تک کر سکتے ہیں تاہم اس کا دورانیہ آپ کی
 قوت برداشت پر بھی ہے۔

اصل پوزیشن پر وہی اس طرح ہوگی کہ پہلے اپنی کمر فرش کے ساتھ لگائیں اور گھٹنیوں کو سیدھا کر لیں۔ سر کو صلیب آرام سے اپنی اصلی پوزیشن پر لائیں۔ اس حالت میں دو تین معمول کے سانس لیں اور آرام کریں۔ آسن کے دو درجن لمبے اور گہرے سانس لیں۔ چھائی کی پوزیشن اس طرح ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ ہوا خارج ہو سکتی ہے۔ سانس خارج کرتے وقت مٹیلوں کے نیچے عضلات کو سکڑ کر قریب لائیں تاکہ ہوا پیچھے زوں سے بالکل خارج ہو جائے۔

احتیاط

ورزش کے دوران آپ کے کولے زمین سے اٹھے ہوئے نہ ہوں۔ یہ وہ

غلطی ہے۔ عام طور پر دیکھے ہیں آئی ہے۔

نوٹ: یہ ورزش چھائی کو ریزہ کی پٹی اور پیٹ کے عضلات پر خود کار

اثرات مرتب کرتی ہے۔ بچپن میں سکول کے بچوں پر بیٹھ کر یا دفتر میں کرسیوں پر بیٹھ کر ہماری پوزیشن لیں ہو جاتی ہے کہ کمر جک جاتی ہے عینے میں سانس لینے کی گنجائش کم ہو جاتی ہے۔ پٹیلیاں اپنی نارمل جگہ پر نہیں رہیں۔

پیچھے زوں کی گنجائش بھی سکڑ جاتی ہے۔ انسان کمر سانس لینے کی بجائے گھٹا گھٹا سانس لیتا ہے۔ پھر ہماری یہ حالت ہمیں صحت کی شاہدہ سے اتار دیتی ہے۔ (کم کمر سانس لینے کے برے اثرات پہلے بیان کر چکی ہوں) اگر آپ مسلسل یہ ورزش کرتے رہیں تو آپ کے پیچھے زوں میں زیادہ سانس لینے کی استعداد اور گنجائش بڑھ جائے گی اور قوت پیش آسکیں گے آپ کا پورا جسمانی نظام تروتازہ ہو جائے گا۔ اس ورزش سے ریزہ کی ہڈی کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ پیٹ کے عضلات بھی بہتر کارکردگی کے قابل ہو جاتے ہیں۔ انسان کی کمر کے پٹھوں کو زیادہ خون ریزہ کی ہڈی کے توسط سے پہنچتا ہے۔ نتیجہ کے طور پر نروس سسٹم بہتر ہوتا ہے

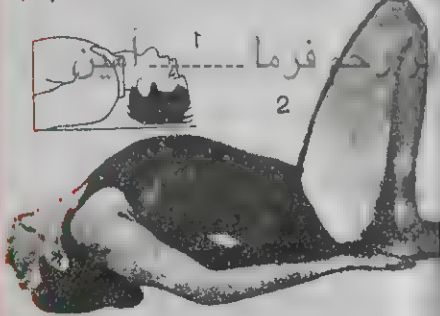
روزمرہ زندگی میں ہمارے دو دو اور تفکرات کی وجہ سے ہمارے پٹھے غیر

مرچیں



فرما

2



ارادی طور پر سنے رہتے ہیں مگر سانس اس میں کمی کرتے ہیں۔

☆ عورتوں کے لئے یہ ورزش زیادہ مفید ہے

☆ ذیابیطس اور بواسیر کے مریض بھی افادہ محسوس کرتے ہیں

☆ جنسی اعضاء کی کارکردگی بڑھتی ہے۔

☆ گردوں کی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ کیونکہ خصوصی ہارمونز (ایڈری

ٹائن اور کورٹنی سٹون) کی پیداوار متوازن ہو جاتی ہے۔

☆ بلبلے کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

☆ یہ ورزش سینے کو خوبصورت بناتی ہے اور کمر کو مضبوط کرتی ہے پورا جسم

قناب ہو جاتا ہے۔ بالخصوص خواتین صحت خوبصورت اور قناب جسم کی مالک

بن جاتیں ہیں

☆ **دھرم کرما** کو سنا کر انسان اپنے لئے بہترین افادہ قرار دیتا ہے

دبا ہے۔ جو کوئی دوا کھائے بغیر جنسی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کا سبب یہ

ہے کہ ورزش کے دوران وہ خاص غدد بہت زیادہ خون اور آکسیجن حاصل کرتے ہیں

جن سے ہارمونز تشکیل پاتے ہیں۔ جو مزید پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم

ہوں وہ بھی اسے آزاد کیتے ہیں۔

پاشچی موتن آسن

Pashchimottanasana:

معمر افراد کے لئے

حیرت انگیز فوائد

یادی نکرت کا لفظ ہے، جس کا مطلب ہے 'پشت کا حصہ' اور موتن کا

مطلب ہے 'آگے کو ہونا یا اٹھنا' چنانچہ فعلی مطلب ہے 'پشت کو آگے کی طرف

جھکانا۔ یہ دوسرا آسن ہے، جسے کسی جانور سے مماثلت نہیں دی گئی۔

○ طریقہ

کمر کے بل لیٹ جائیے۔ اور بازوؤں کو اپنے سر کے پیچھے بٹنا زیادہ لے جاسکے

ہیں، سٹے جائیے۔ بعض کتاوں میں لکھا ہے کہ بازوؤں کو اپنے پیچھے کی پوزیشن

میں ہی اوپر کر لیتا جائے، لیکن یہ درست نہیں، اس سے اثر میں کمی ہو جاتی ہے۔

جب آپ کے بازو پیچھے کی طرف ہوں تو آرام سے سانس لیں۔ پھر آہستہ آہستہ

بازوؤں کو اوپر اٹھا کر عمود اٹھل میں لے جائیں۔ آپ کا سر فرش پر ٹکا رہے۔ جب بازو اوپر کو اٹھ جائیں تو ساتھ ہی ایک ٹیم دائرہ بنا تے ہوئے بازوؤں کو آگے کی طرف لائیں حتیٰ کہ آپ کی انگلیاں آپ کی رانوں کو چھوئے لگیں۔ اس دوران آپ سر



اور کندھوں کو اوپر اٹھا سکتے ہیں۔ لیکن آپ کی کمر کا ہتھکڑی بستر فرش پر ٹکا رہتا چاہئے۔ جب انگلیاں رانوں کو لگیں تو پھر ہاتھوں کو آہستہ آہستہ پیروں کی طرف بڑھائیں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی کمر کو بھی اوپر اٹھائیں اور اسے پیٹھ کی پوزیشن میں لے آئیں۔ جب آپ کے ہاتھ پیروں کی طرف بڑھ رہے ہوں تو اپنے سر کو مزید آگے لائیں حتیٰ کہ آپ کا ماتھا آپ کے گھٹنوں کو چھوئے لگے۔ آپ کا سر پیروں سے جتنے نزدیک ہو سکا ہی بہتر ہے۔ اس حالت میں آپ کا سینا رانوں پر ہو گا اب آپ اپنے گھٹنوں کو چھوئے کی کوشش کریں۔ اس وقت آپ کی پوزیشن بند چاقوی

طرح ہوگی۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک اس حالت میں رہیں۔ پانچ سے دس مکمل گھبرے سانس لیں۔ پھر آہستہ آہستہ پہلے والی پوزیشن پر چلے جائیں۔ یعنی آپ کی پشت زمین پر لگی ہو اور ہاتھ رانوں کے ساتھ ساتھ ہوں۔ پھر پہلے کی طرح اپنے ہاتھوں کو اٹھا کر اپنے سر کے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ جیسا کہ پہلے تھے۔ اس ورزش کو تین مرتبہ دہرائیں۔۔۔

چند احتیاطیں

جب تک آپ کے ہاتھ رانوں کو نہ چھوئیں۔ اپنی کمر کو نہ اٹھائیں۔ جب آپ اپنے گھٹنوں کو پکڑیں اور اپنا سر نیچے کی طرف لے جائیں تو اس وقت جھٹکانہ چوریں۔ آپ پہلی بار یہ نہ کر سکیں تو پھر جمل تک سر کو لے جاسکتے ہیں لے جائیں اور جھٹکا کی پوزیشن بند وضع مکمل کریں۔ کسی مرحلے پر سانس کو نہ روکیں۔ خاص طور پر اس وقت جب آپ اپنے کمر کو زمین سے اٹھا کر پیٹھ کی پوزیشن میں لے رہے ہوں۔ اس وقت اگر آپ کو اپنے پیٹھ میں دقت محسوس ہو تو گھٹنوں کو تھوڑا سا فیدہ کر کے ان میں اپنے ہاتھ بھنسا سکتے ہیں۔ یا پھر اپنے پیروں کو کسی فرنیچر کے نیچے رکھ کر اس کا سارا لے سکتے ہیں۔ لیکن یہ رعایت تو آموز افراد کے لئے ہے جب علوی ہو جائیں تو ان چیزوں کو ترک کر سکتے ہیں۔

نوٹ

اس ورزش سے آپ کا پورا اعصابی نظام ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ متحرک ہو جاتا ہے۔ اور تمام اعضاء کو خون فراہم ہو آئے۔

ہی ہے پر اثر پڑتا ہے 'جمل سے رگوں والی ہاتھوں کو خدا مہیا ہوتی ہے۔ یہ ریلو کی
ہڈی میں واقع ہے۔ اور صرف یوگا کی ورزش سے ہی متحرک ہو سکتی ہے۔

☆ پیٹ کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔

☆ عمل انضمام کی ٹالی کے ذریعے 'استریوں میں موائی حرکت کو تیز کرتا

ہے۔ جس سے قبض جیسا نامراد مرض دور ہوتا ہے۔

☆ گردوں 'بجر' 'معدہ' 'تلی' اور لبلبہ کی کارکردگی بڑھتی ہے۔

☆ ہر ہضمی اور بھوک کی کمی دور ہوتی ہے۔ جسم متناسب ہوتا ہے۔ وزن

میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

☆ یہ آسن پیٹ اور کولوں پر اضافی چربی کو ختم کرتا ہے۔ اور اس سے

متناسب بناتا ہے۔ چنانچہ فیکل کاشکار مرد اور بالخصوص خواتین کے لئے یہ آسن ہے۔

☆ بھری نظر سے والی کو اس میں غلاب کس کس کی حالت میں ملتی ہیں

☆ بعض حالتوں میں شیا لیکا کے درد کے لئے بھی یہ آسن مفید پایا گیا ہے

☆ یہ ورزش 'نغم' فکر، تشویش اور درد کو بھی دور کرتی ہے جو درد حاضر کا کار

تحفہ ہیں۔

☆ اس ورزش سے شانے کے عود پر بھی اثر پڑتا ہے۔ جس سے مروانہ

جنسی کمزوری دور ہوتی ہے۔ بہت سے معمر افراد نے بھی اس ورزش کے حیرت انگیز

اثرات دیکھے ہیں۔ جو خود کو پھر سے جوان محسوس کرنے لگے۔ مروانہ اور زنانہ 'ہضمی



مرکبہ رنچ کی روزی مشق کے بعد تھکوں سے نکالیں

نہرو اس ورزش سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں۔ یوگچوں کا دعویٰ ہے کہ جنسی طور

پر جو جنسی رگوں سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ وہ کسی دواسے حاصل نہیں ہو

سکتے۔ کیونکہ ان جنسی عود کو متحرک کرنے اور انہیں یہاں خون پہنچانے والی دوا

ایکلا ہی نہیں ہوتی۔

مزید جن بیماریوں میں یہ آسن مفید پایا گیا ہے۔ وہ درج ذیل ہیں۔ بواسیر، زہا

ہٹس، 'السر' کی تمام اقسام، 'کبراہن'، 'بھوک' کی کمی اور ہر ہضمی 'وغیرہ۔ لیکن ایک

بات ذہن میں رکھیں کہ یہ فوائد راتوں رات حاصل نہیں ہوں گے۔ بلکہ آپ

بتدریج ان مشقوں سے بہرہ ور ہوں گے۔



بھجنگ آسن کوبرا

Bhujangasana:

کمر درد دور

تمام اعضاء کو سڈول بنائے



بھجنگ آسن بڑھاپے کو روکنے اور اعلاہ
شباب کے لئے مشہور سمجھا جاتا ہے۔ چہرے
کی چمک دیک بڑھتی ہے۔ آنکھیں روشن
ہوتی ہیں۔۔



یہ آسن کوبرا کے نام سے موسوم ہے۔ کیونکہ آپ اس میں اپنا سر اور کندھے
دونوں کوبرا سانپ کی طرح اوپر اٹھاتے ہیں جو اپنے پھن کو پھلایا کرتا ہے۔

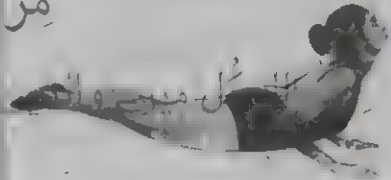
طریقہ

بہت کے بل لیٹ جائیے۔ ہاتھوں کو پیچھے کی طرف پھار لیجئے۔ پیشانی اور
ناک فرش سے مٹ گئی ہو۔ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوں۔ ٹکڑے باہر کی طرف ہوں
آپ کے بازو خمیدہ ہوں۔ اور ہاتھوں کے ٹکڑے زمین پر ہوں۔ انگلیاں کندھوں کی
دیکھ میں ہوں۔ کہنیاں جسم کے ساتھ مٹ گئی ہوں۔ اس حالت میں ایک یا دو سیکنڈ
تک بالکل آرام کریں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر آہستہ آہستہ سر اور ٹھوڑی کو
اوپر اٹھاتے ہوئے گھٹا کو بھی اوپر اٹھائیں اس حالت میں گردن کے پیچھے سے
دبلاؤ پڑنا چاہیے۔ جب ٹھوڑی ممکن حد تک باہر نکل آئے تو سر کو آگے سے اوپر کو
اٹھائیں۔ پھر پشت اور پنوں کو حرکت میں لائیں لیکن اس عمل میں بازوؤں سے
کوئی مدد نہ لیں۔ بازو بے حرکت اور آرام کی حالت میں ہونے چاہیں۔ بازوؤں کو وزن
ہاتھوں پر ہونا چاہئے جو کہ زمین پر ہوتے ہیں۔ آپ کی نظریں چھت کی طرف ہونی
چاہیں۔ اس حالت میں پورا وزن معدہ پر پڑتا ہے۔ جنہاں دبلاؤ بڑھ جاتا ہے۔ کندھوں

مرچو

والدین

لور گردن کے عقبی حصوں میں بھی خون جمی رہے گردش کرتا ہے۔ چہرے کو جس حد تک آرام سے اوپر اٹھا سکتے ہوں اٹھا میں اس حالت میں ۵ سیکنڈ تک رہیں۔ اور معمول کا سانس لیتے رہیں۔ اس آسن کی دہائی یعنی آپ کا منہ اور سر کا دوبارہ زمین کی طرف آنا بھی اس آسٹھی کے ساتھ ہونا چاہئے۔ ٹانگیں اور کندھے آرام کی کیفیت میں ہوں۔ دہائی پر سانس خارج کر لیں۔ اور اس حالت میں چند سیکنڈ آرام کریں۔۔۔ یہ ورزش تین مرتبہ کریں۔



احتیاطیں

- ☐ اس انداز نشست میں اپنی ناف بدستور زمین پر رکھیں
- ☐ اپنی گردن کو اٹھانے میں صرف اپنی پشت کے پیچھے استعمال کریں۔
- ☐ اپنی گردن کو اوپر اٹھانے میں ہانڈوں اور باجھوں کی طاقت استعمال نہ کریں۔
- انہیں صرف جسم کا توازن قائم رکھنے کے لئے استعمال کریں۔

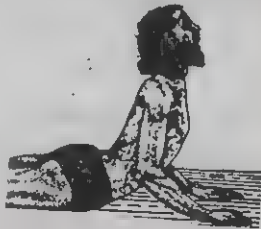
- ☐ ٹانگوں اور ہانڈوں کو آرام کی حالت میں رکھیں۔
- ☐ شروع شروع سر زیادہ اونچا نہ اٹھا سکیں تو گہرائی کی ضرورت نہیں۔
- آپ کا انداز البتہ صحیح ہونا چاہئے۔
- ☐ ورزش کے دوران منہ بند رکھیں۔ سانس معمول کے مطابق لیں اور ناک سے ہی خارج کریں۔

اثرات اور فوائد

یہ آسن ریزہ کی ہڈی میں چمک پیدا کرتا ہے، جو کہ صحت و توانائی اور جوانی کا سرچشمہ ہے۔ انسان عام طور پر ست اور کالی کی زندگی بسر کرتا ہے جس سے ریزہ کی ہڈی میں ختمی پیدا ہوتی ہے اور یہ سب شمار امراض کو جنم دیتی ہے۔ ریزہ کی ہڈی کے اوپر کھینچنے والے عضلات کھینچ کر آگے حرکت اور ورزش کے نتائج ہوتے ہیں۔ اس منصوبہ کے لئے بھجنگ آسن بہترین ہے ریزہ کی ہڈی کی اہمیت کے بارے میں پہلے بھی تفصیلاً بحث ہو چکی ہے یہ انسانی جسم میں اعصابی نظام کا ہیڈ کوارٹر ہے، جہاں سے جسم کے ہر عضو کا رابطہ ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں پورے جسمانی نظام کی کارکردگی کا انحصار ریزہ کی ہڈی پر ہوتا ہے۔ اگر اس اعصابی ہیڈ کوارٹر کو خون کی سپلائی ہوتی رہے تو پورا جسم تندرست رہتا ہے۔ بصورت دیگر ان اعضاء کی کیفیت اس غیر زمین کی سی ہو جاتی ہے جو پانی سے محروم ہو۔ بھجنگ آسن قتالی رائیڈ گینڈہ کی کارکردگی کو بھی ٹارگٹ بناتا ہے۔ یہ ایسے گینڈہ کو بھی متحرک کرتا ہے جو

جسم کو توانائی فراہم کرنے والے ہارمونز تیار کرتے ہیں۔ اس دوزش سے کارنی سون
ثانی ہارمون کی پیداوار میں بھی باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ہارمونز گردوں کے خورد
سے خارج ہوتے ہیں اور پورے جسم میں صحت و تندرستی کی ضمانت ہوتے ہیں۔
انسان خاص طور پر دمہ اور جوڑوں کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔ آپ نے نوٹ کیا ہو
گا کہ ڈاکٹر حضرات دمہ مریض کے امراض اور جوڑوں کے درد کے لئے مصنوعی طور
پر تیار کی گئی کارنی سون دوا دیتے ہیں۔ جو عارضی فائدہ تو دیتی ہے، لیکن عملاً نقصان دہ
جانتی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس دوا کے باہر سے کھینچنے کے بعد جسم میں کارنی سون کی
تجاری کا فٹری عمل رک جاتا ہے۔

○ یہ انداز نشست بھگڑنے کی سبب اور گردوں کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔
جب آپ سیر کر رہے ہوں گے تو خون کی گردش گردوں سے ہمارے
ہے۔ اور جب پہلی پوزیشن پر واپس جاتے ہیں تو گردے بارہ خون سے سیراب
ہوتے ہیں۔



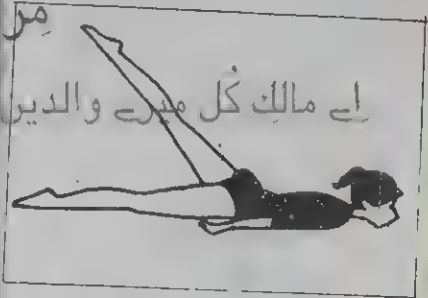
- یہ انداز نشست قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔
○ پیشاب اور گردوں کے امراض دور ہوتے ہیں۔
○ غورتوں میں ماہواری کا نظام باقاعدہ ہوتا ہے۔
○ پیٹ میں گیس کا بیجا ختم ہوتا ہے۔
() کھڑا پن جو کہ جھک کر بیٹھنے سے پیدا ہوا ہے ختم ہوتا ہے۔
() مرد اور عورتوں میں حسن اور وجاہت پیدا ہوتا ہے۔ یہ نکتہ ہمہ جہت
شکل اختیار کرنے کے ہیں۔

مرچو

امین والدین پر رحم فرما

شالہ آسن

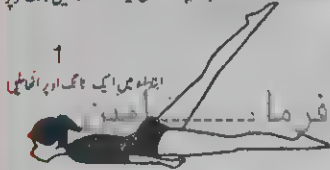
آستیں فعل ہو جاتی ہیں



یہ ورزش ایسی ہے کہ اس میں حرکت زیادہ کرنی پڑتی ہے اور ایک جگہ ساکت رہنے کا عمل بہت مختصر ہوتا ہے۔ یہ ورزش 'کوبرا' کے بعد کا تکمیلی حصہ ہے

طریقہ

☆ پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ ٹھوڈی کو فرش پر رکھیں۔ اور بٹنا آگے کر لیں کر لیں اس آگڑاؤ میں ہی قائم رہے ہاتھیں پیچھے کی طرف ساتھ ساتھ رکھی ہوں۔ پیروں کے ٹکڑے آسمان کی طرف ہوں۔ بازو جسم کے ساتھ ہوں۔ ہتھیلیوں کا رخ پیچھے زمین کی طرف ہونا چاہئے۔ بازو کا پورا حصہ، یعنی کندھوں سے لے کر انگلیوں کے پوروں تک زمین کو چھو رہا ہے۔ پہلے سانس لیتے ہوئے دائیں ٹانگ اوپر کر



اٹھائیں اور اس حد تک اوپر لے جائیں جس حد تک با آسانی لے جاسکتے ہوں۔ یہ اس آسن کا نصف حصہ کہلاتا ہے۔ جس میں آپ صرف ایک ٹانگ اوپر اٹھاتے ہیں اور دوسری آرام کے حالت میں ہوتی ہے۔ یہ عمل باری باری کرنا ہوتا ہے۔ جب آپ دائیں ٹانگ اٹھائیں تو دائیں جانب تھوڑا سا جھک جائیں اور اسی جانب کے پٹھوں میں تھوڑا سا آگڑاؤ پیدا کریں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ٹانگ کو اپنی پہلی پوزیشن پر لا کر بائیں

ٹانگ کو اوپر اٹھائیں۔ جب ایک ٹانگ اوپر ہو تو دوسری آرام کی حالت میں ہونی چاہئے
 نہ ہی گھٹنوں کا زور فرش پر نہ چاہئے۔ ہاتھ خاصہ فرش پر لگا رہنا چاہئے۔ اوپر اٹھی
 ہوئی ٹانگ ٹیڑھی نہیں ہونی چاہئے۔ کمر کے نیچے سے میں اکڑاؤ کی کیفیت پیدا ہونی
 چاہئے۔ تاکہ یہ حصہ تازہ خون سے سیراب ہو سکے۔

..... عمل شالہ آمین اس وقت ہو تا ہے جب آپ اپنی دونوں ٹانگیں یکسو وقت



2

اوپر کو اٹھاتے ہیں۔ اس میں فرق صرف اتنا ہے کہ آپ کی پھیلیں جو پہلے زمین سے
 الگ تھیں، اب پھٹی ہوئی انگلیوں کی مدد سے زمین میں کی۔ جیسا کہ آپ نے پہلے
 دیکھتے ہیں۔ منہوں کا یہ انداز آپ کو ٹانگیں اٹھانے کے لئے طاقت مہیا کر رہا ہے۔ اس
 سے کمر کے عقبی حصے کے جنوں میں خون کی زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس
 عمل کے دوران آپ کی تھوڑی فرش کے ساتھ رہنی چاہئے۔ ٹانگوں کو نہایت آہستگی
 کے ساتھ دوبارہ فرش پر لائے۔ بعض یوگی اس ورزش میں پھیپھڑیوں کو اوپر کی طرف
 رکھتے ہیں۔ یہ حسب خواہش کر سکتے ہیں۔ جب آپ ٹانگیں اوپر اٹھاتے ہیں
 ہیں تو ہاتھ کی پھٹی آپ کو طاقت مہیا کرتی ہے۔ یوگا سیکھنے والوں کے لئے ضروری ہے
 کہ وہ پہلے کم از کم دو ہفتوں تک آدھا شالہ آمین کریں۔ جب اس کی مکمل پریکٹس ہو

جائے تو مکمل آمین کر سکتے ہیں۔

فوائد

○ یہ آمین بھی ریڑھ کی ہڈی میں تحریک پیدا کرنے کی وجہ سے پیٹ کے تمام
 عضلات اور اعصاب کے لئے ایک بہترین ٹانگ ہے جس سے مجموعی طور پر انسان
 صحت مند رہتا ہے۔

○ پیٹ اور کولوں کی میر ضروری چربی فٹم ہوتی ہے۔ آپ سلعنگ سفروں
 سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ اور ڈائٹنگ بھی نہیں کرنی پڑتی۔

○ ٹانگیں، رانیں، کولے مضبوط، توانا اور تندرست ہوتے ہیں

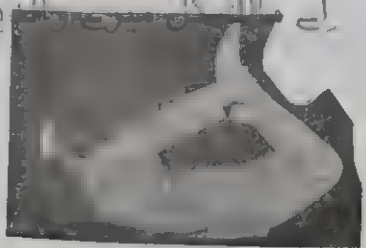
○ کمر کا درد جو آج کل ملازمت پیشہ افراد کے لئے ان کے انداز کشت کی وجہ

سے پیدائشی کاٹھ ہے اس آمین سے ٹانگ ہو جائے گی
 ○ گردوں اور ہاتھ کے نظام میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ نتیں زیادہ فعال ہو جاتی
 ہیں۔ مگر اور چہ کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔



دھنور آسن : Dhanurasana:

جوڑوے کے درد
کے لئے اکیس



اسے کلن، انداز نشست اس لئے کہا جاتا ہے کہ ورزش کرتے وقت کلن کے
فل بن جاتی ہے۔ اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ لیکن یہ ذرا مشکل آسن ہے۔ انداز
بھی سہل نہیں۔ بظاہر ہی لگتا ہے کہ آسن بنانے کے لئے طاقت استعمال کرنی پڑے
گی۔ لیکن یہ غلط ہے۔ یوگا میں کوئی انداز بھی اختیار کرنے کے لئے طاقت استعمال
کرنے سے گریز ہی کرنا چاہئے۔ ابتداء میں آپ کو ہر انداز اختیار کرنے میں دشواری پیش
آسکتی ہے۔ لیکن پریکٹس سے سب کچھ ممکن ہے۔ ایک وقت آتا ہے کہ آپ ہلک
بھیکتی سی وہ آسن اختیار کر کے فوائد سے خود کو مستعار کرتے ہیں۔ کلن، انداز نشست
کو براہِ اولیٰ انداز کا استخراج ہے۔ لیکن ان سے اس طرح مختلف ہے کہ براہِ اولیٰ
میں کمر کے پٹے متحرک رہتے ہیں۔ لیکن اس میں ساکت رہتے ہیں۔ اگر یہ ورزش
مندی انداز کے چند کی جائے تو نتائج کیسے شاندار ہوتے ہیں۔
مر جوم فرما۔ آمین

طریقہ

☆..... ہیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ بازو جسم کے ساتھ ہوں۔ فرش پر اپنے سر
کو کسی بھی رخسار کے بل پر رکھیں۔ پتیلیوں کا رخ بھی اپنی مرضی سے کریں۔ البتہ
کمر کو دھیلا رکھیں۔ دونوں ٹانگوں اور اڑھویوں کو باہم بلا لیں۔ عام طریقے سے سانس
لیں۔ اب دونوں ٹانگوں کو گھٹنوں سے تہہ کر لیں اور اڑھویوں کو کولہوں سے قریب
لائیں۔ اگر بیک وقت دونوں ٹانگوں کو تہہ کرنا مشکل ہو تو باری باری کر لیں۔ اب
اپنے دائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو پکڑ لیں۔ پھر سانس لیتے ہوئے آہستہ آہستہ سر اوپر

ترین خلیوں تک آسجین کا پتی ہے۔

○ جوڑوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ جگر کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

○ قبض دور ہوتی ہے جو کہ تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔

○ گردے بہتر طریقے پر کام کرنے لگتے ہیں۔



یہ ورزش (Cellulitis) نامی مرض (جس سے جلد کی سائے بچے نشوونما

سوزش پیدا ہو جاتی ہے) کو ختم کرتا ہے۔ اس مرض کے نتیجے میں درج ذیل غرابہاں

لاحق ہوتی ہیں۔ کم کمراساس۔ عام اعصابی کمزوری۔ خوراک کا جذبہ نہ ہونا۔

سکے زیریں حصے میں خون کی گردش کا بہت اور کم ہو نا وغیرہ۔۔۔۔۔ یہ ورزش جلد کے

زیریں حصے خلیوں کا لڑائی کو بھاری کر آسجین کا رطاب پتلا ہوتی ہے۔

اردھا ماتیندر آسن

Matsyendrasana:



شوگر، جگر، تلی اور قبض

کے لئے مفید

مرجو

بر رحم فرما

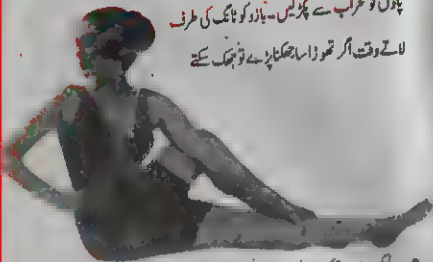


یہ آسن مشہور ہوگی نہ پسند رکے رہ سائرس کے تجربات کا نتیجہ ہے۔ چنانچہ
اسی کے نام سے موسوم ہے۔ اس کا اصل انداز تو بہت مشکل ہے اور سرسائرس ہی
الہام دے سکتے ہیں۔ تاہم عام لوگ اردھا۔ آدھا) آسن کرتے ہیں۔ دیگر تمام آسن
جنگ کر کے جاتے ہیں لیکن اس میں کمر کو کلن بنا دیکھے۔ اگر آپ کے سامنے
خلفہ در دشمن کا انتخاب کا مسئلہ ہے تو اس ورزش کو ضرور شامل کیجئے کیونکہ ایک تو
یہ آسان ہے۔ دوسرا اس کے فوائد بہ شمار ہیں۔ اور اسے تناسل سے کرنا زیادہ آسان
ہے۔ آپ تصاویر دیکھ کر ہی اسے انجام دے سکتے ہیں۔ یہ آسن یوگی کی تقریباً ہر کتاب
میں شامل ہے۔

طریقہ

☆..... لٹ کر کمر کو کھینچ کر رکھیں۔ ہاتھیں آگے کی طرف
بکھلی ہوئی ہوں۔ پاؤں کو ساتھ ساتھ رکھیں۔ اب دائیں ٹانگ کو کھینچ کر
کریں۔ اور اسی شدہ ٹانگ کے پاؤں کو بائیں پہاڑی ہوئی ٹانگ (بائیں ٹانگ) سے اوپر
لے جا کر اس کے کھینچنے کے قریب رکھیں۔ جبکہ تصویر میں نظر آ رہا ہے اب اپنے
جسم کو دائیں جانب موڑیے۔ اور دائیں ہاتھ کو اپنے دائیں کوسلے سے کم از کم چار سے
چھ انچ کے فاصلے پر رکھیں۔ ہاتھ کی انگلیاں جسم کی
مخالف سمت میں ہوں۔ اب اپنے بائیں بازو کو پچھلے
دائیں ٹانگ کے کھینچنے پر رکھیں۔ چاروں طرف سے دائیں

پاؤں کو عراب سے پکڑیں۔ بازو کو ٹانگ کی طرف
لائے وقت اگر تمہارا سہکا بازو بے فوج ہو سکتے



مرچھ

چھان اتنا نہ جھکے کہ کمر خمیدہ ہو جائے۔ اب دائیں جانب مزید مزنا شروع ہو
جائیں اور کمر کے ساتھ گردن کو بھی خم دیں۔ اس عمل میں اپنے بازو کی حالت استعمال
کرنا۔ بلکہ اس سے ڈان کا کام لیں۔ بائیں بازو سے ہاتھ لے کر اپنے بائیں
ٹانگ کو کھینچ کر رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی پہلی پوزیشن میں واپس آجائیں۔ اور پھر
یہی عمل بائیں جانب دہرائیں۔ لیکن اس بار تمام عمل پہلے سے برعکس ہو گا۔ یعنی
اب آپ کی دائیں ٹانگ پہاڑی ہوگی۔ اور بائیں ٹانگ اسے کراس کرے گی۔ آپ
دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کو اس کی عراب سے پکڑیں گے۔ ہر عمل کو تین تین بار
کریں۔ ایک عمل ۶ سے ۸ سیکنڈ پر محیط ہو گا۔ آپ جسم کو موڑتے وقت سانس میں
اور پیروی طرح مزہ لیں تو آپ کا سانس خارج ہو چکا ہو۔ جب ایک جانب
کا عمل مکمل ہو چکا ہو تو ۶ سے ۸ سیکنڈ تک آرام کریں۔ چند باتیں م نظر

رکھیے۔ اپنے پیٹ کے درمیانی حصے تک کو نہ گھمائیں بلکہ ایک جگہ بیٹھے رہیں۔ اپنا سر آخر میں آہستگی سے گھمائیں۔ جب پوری طرح مڑ چکیں تو آپ کی خفیم ٹانگ کا گھٹنا آپ کی ہڈیوں سے قریب تر ہو۔ اس ورزش کی مدت کو بڑھا کر آپ تین منٹ تک لے جاسکتے ہیں۔



بشرطیکہ آپ کوئی کور ورزش نہ کر سکتے ہوں۔

قوائد

○.... یہ ورزش بھی دیرپا کی ہڈی کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے۔ جس سے پورا پورا جسم مستفید ہو سکتا ہے۔ السنہ ورزش نہ کرنے اور پیدل نہ چلنے تو دیرپا کی ہڈی میں جلی آ جاتی ہے۔ اور وہ تھل اور وقت بڑھا پے کا شکار ہو جاتا ہے۔ کمر کے مختلف امراض کا حق ہو جاتے ہیں۔ یہ ورزش یوٹھوں کو بھی نوجوانوں کی طرح سیدھا رکھتی ہے۔ لوگ ہوائی کار اڑ پھرتے ہیں۔

○.... یہ آسن گردوں کے درد کو فعال بناتا ہے۔

○.... ہڈی کے حصے میں واقع تمام عضلات تازہ خون لے کر رہتے ہیں۔

○.... بڑی آنت کے علاوہ جگر، گردے، کلی، پتا وغیرہ کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

○.... قبض جو کہ ام الامراض ہے اس انداز نشست سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

○.... بڑی آنت کے علاوہ جگر، گردے، کلی، پتا وغیرہ کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

○.... ہیٹ اور کولوں کی چربی ختم ہوتی ہے۔

○.... شوگر کے مریضوں کیلئے یہ آسن بہ حد مفید ہے۔



شیرس آسن Shirsasana: The Head-Stand

”آسنوں کا بادشاہ“

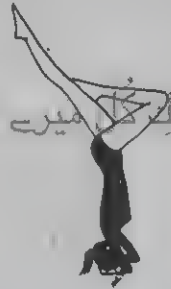
بے پناہ فوائد کی حامل ورزش

سر کے بل کھڑے ہونا یا گائی ایک ایسی معروف ورزش ہے جسے تمام لوگ جانتے ہیں اور اس کی طاقتوں کی شہرت ایسی ہے کہ اسیوں کو مد نظر رکھ کر سر کے بل کھڑے ہو جاتے ہیں۔ میں دعویٰ تو نہیں کرتی لیکن میرا دواؤں ہے کہ اس کتاب میں شرس آسن کے بارے میں جو معلومات درج ہیں وہ آپ کو کہیں اور سے نہیں ملیں گی۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو شرس آسن کی افادت کو مشکوک سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خواہ مخواہ اپنی ٹانگیں کیوں تڑوا آئیں اور اپنے خون کے ریلے کو سر کی طرف دوڑنے کی اجازت کیوں دیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ اگر کوئی شخص صرف ایک یا دو آسن روزانہ کرنا چاہتا ہے تو اس کیلئے صرف یہی ورزش کافی ہے کیونکہ اس میں پورے جسم کیلئے جملہ فوائد مضرب ہیں۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ میں اس ورزش پر کیوں زور

کے نیچے وریدوں (VEINS) میں خون کی گردش پر زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ دل اور ہاضمہ دونوں تک خون کو پہنچنے کیلئے، کشش ثقل کی رکاوٹ پر قابو پانا پڑتا ہے۔ اس کیلئے خون کو پنوں کے سکرے اور پھیلنے پر انحصار کرنا پڑتا ہے جو شریانوں کو دبا کر اوپر کی طرف دھکیلتے ہیں۔ دور قدیم کے انسانوں کیلئے یہ کوئی مشکل بات نہیں تھی جو زندہ رہنے کیلئے ہر وقت پنوں کی طاقت کو استعمال کرتے تھے۔ یوں اس کی ورزش اور طاقت سے اوپر پنوں کے سکرے اور پھیلنے سے خون، کشش ثقل کی رکاوٹ کو دور کر کے اوپر کے حصے میں ’دل‘ اور دماغ تک پہنچاتا تھا لیکن دور جدید کاسٹ اور کلکٹل شخص اپنے پنوں سے زیادہ کام نہیں لیتا جس کے باعث شریانوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش نہیں کر پاتا۔ نتیجہ کے طور پر شریانوں کا خون زیادہ تر ٹانگوں اور معدے میں جمع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات میں بھی اس کی رفتار بہت سست رہ جاتی ہے۔ جس سے بھرپور خون اور دیگر عضلات کا کام سست پڑ جاتا ہے۔

ایک اور خانی جو واسطہ طور پر ایک انسان کی اس عمودی پوزیشن سے وابستہ ہے انسان کے سانس لینے کے طریقے سے تعلق رکھتی ہے اور یہ کہ آج کا انسان ورزش نہ کرنے کی وجہ سے ’پورا‘ اگر سانس بھی نہیں لے سکتا۔ جب آپ بھرپور حرکت کرتے ہیں تو سانس بھی گہرا لیتے ہیں۔ کابلی اور سستی میں انسان سانس بھی کم گہرا اور سطحی لیتا ہے جس سے خون زیادہ مقدار میں پیچھے دوں تک نہیں پہنچ پاتا۔ انسان فطری حالت میں جب مکمل اور گہرا سانس لیتا ہے تو پردہ شرم کی پسنی جیسی

لگتی اور یوں لگتا ہے کہ ابھی انسان خدا کی طرف سے ولایت کردہ اس صلاحیت سے پوری طرح ہم آہنگ نہیں ہو سکا۔ بالخصوص اس حقیقت کے پیش نظر کہ ---
ریزہ کی بڑی اور خون کی گردش کا تمام تر انحصار اسی پوریشن پر ہے۔ چھ پاؤں کو دیکھئے مثلاً (بکری، بکری، گھوڑا وغیرہ) ان کے جسموں کا بیشتر حصہ زمین کے متوازی رہتا ہے اور زمین کی کشش ثقل تمام حصوں پر مساوی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ متوازی حالت میں (دوپاؤں آگے اور دو پیچھے) ہونے کے باعث خون کی گردش بھی زیادہ متاثر نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس انسان میں خون کی گردش عموداً اوپر سے نیچے کام کرتی



ہے اور جسم ایسا تھوڑے ہونے کی وجہ سے کشش ثقل بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ کشش نیچے کی جانب کھینچتی ہے۔ خون اوپر کو جانا چاہتا ہے۔ ایسے میں یہ کشش دل

کہ جب اچانک کوئی بے دھیانی میں آپ کی گردن میں بائیں ڈال کر پیچھے کی جانب کھینچتا ہے تو آپ بکثرت پیچھے کی طرف پٹے جاتے ہیں۔ لیکن اس وقت آپ کا سر خود بخود بائیں پوزیشن اختیار کر لیتا ہے کہ گردن اور سر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ جب آپ الٹا کھڑے ہوتے ہیں تو ریزہ کی بڑی کے نیچے سرے خود بخود اپنی فطری حالت میں آ جاتے ہیں۔ اس سے عام طور پر کمر کا درد بھی دور ہو جاتا ہے کیونکہ ریزہ کی بڑی اپنی حقیقی پوزیشن میں آ جاتی ہے۔

سر کے بل کھڑے ہونے سے سب سے زیادہ فائدہ خون کی گردش کو پہنچاتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ عام حالات میں سیدھے کھڑے ہونے سے دل کے نیچے وریڈوں میں خون کی گردش سست ہوتی ہے۔ ایسا کشش ثقل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دل کے پلائی حصہ میں دل سے خون کا اخراج کرنے والی شریانیں پوری طرح کھینچ نہیں ہو سکتیں۔ سر کے بل کھڑے ہونے سے یہ پوری کیفیت الٹی ہو جاتی ہے اور وریڈوں کا خون کشش ثقل کے باعث ٹانگوں سے نیچے آنے لگتا ہے اور پیٹ کے عضلات میں جمل جمل خون کا اجتماع ہوتا ہے۔ وہ تحلیل ہو جاتا ہے۔ ٹانگوں کی وریڈوں میں بھی ایک جگہ پڑا ہوا خون، کشش ثقل کے باعث تیزی سے گردش کرتا ہوا دل کی طرف بڑھتا ہے۔ یہ بھجڑوں کو بھی صاف خون زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔ جبکہ دل پر خون کی صفائی کا بوجھ کم ہو جاتا ہے اور وہ آرام سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ شریانوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش کرتا ہوا 'داخل تک پہنچتا ہے' جو کہ سیدھا کھڑے ہونے کی وجہ

مرچو

اے مالک کل میرے والدین

نکراتی کرتا ہے۔ اپنی افضل اور اعلیٰ کارکردگی کے باعث
 فی نسبت زیادہ خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک سالہ بچہ
 میرا بھوت ہے۔ میرا بھائی کا عمل خوب ہی اس بارید اور
 نظر کرنے والی باریک ٹالیوں (CAPILLARIES) کے ذریعے
 جسم کے ہر عضو کے گروایب چل سکتا ہے۔ یہ شریانوں
 ان کے ذریعے خون کے سرخ ذرات گردش کرتے ہیں۔ کیا آپ
 پورے جسم میں ان کی بمابلی ایک لاکھ کلومیٹر فی سیکنڈ ہے۔ ہر ایک
 کلومیٹر فی باریک ٹالیوں موجود ہوتی ہیں۔ ہر ایک کلومیٹر اور
 آنے والی ٹالیاں دباؤ سے ٹھٹھکی ہو جاتی ہیں۔ اگر یہ ذمہ دار
 کے سفید اور سرخ ریشے اس کے گرد چلتے ہیں۔
 جانے تو خون کے بہاؤ میں رکھتے پیدا ہو جاتی ہے۔ شریں
 حواس پر اثر انداز ہوتا ہے وہاں خون فی ان باریک ٹالیوں میں
 اور مسلسل جاتا ہے جس سے کہ وہاں خون کے
 جاتے ہیں۔ جب آپ اٹھتے ہوئے ہیں۔
 کارکردگی بڑھ جاتی ہے جس سے خون بوری مقدار میں داخل کے دور
 کھینچ جاتا ہے جس عام حالت میں۔
 صاف خون سے یہ اسب ہو جاتی ہیں۔ یوں دیکھتے یہ تانیں دھل جاتی ہیں۔

اوقات قدرت یہ کام خود کرتی ہے۔ آپ سرور دیا چٹوں میں
 ہیں۔۔۔۔۔ شریں اس جسم میں ہوتی ہیں۔ اس سے آپ
 ہے۔ اعصابی تھکان دور ہوتی ہے۔ پیشانی نور کی مدد سے
 ہے شک اس سے کہہ سکتے ہیں۔
 صلاحیت کی نشاندہی دیتا ہے۔
 انڈیا۔۔۔۔۔
 ہے۔
 جو
 جس کے اثرات پورے جسم پر پڑتے ہیں اور مختلف عوارض خود بخود ٹھیک ہو جاتے
 ہیں۔
 اور
 جانوروں سے یہ خود بخود نکال دیا کرتا ہے۔
 طاری ہو گیا۔
 نامواری جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔
 دہلے ہیں اور دہلے ہیں کو مناسب جسم میں تبدیل کرتا ہے۔

پیشانی

شریں آسن پیشانی پر حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے۔ پیشانی اس لئے بہتر ہوتی ہے کہ

نکھرائی کرتا ہے۔ اپنی افضل اور اعلیٰ کارکردگی کے باعث اسے جسم کے دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک انسانی دماغ روزانہ دو ہزار لٹروں سے سیراب ہوتا ہے۔ سیرابی کا یہ عمل خون کی ان باریک اور صرف خوردبین کے ذریعے نظر آنے والی باریک ٹائلیوں (CAPILLARIES) کے ذریعے انجام پاتا ہے جن کا جسم کے ہر عضو کے گرد ایک جمل سلنا ہوتا ہے۔ یہ شریانوں کا درہا دیوں سے ملتی ہیں۔ ان کے ذریعے خون کے سرخ ذرات گردش کرتے ہیں۔ کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ پورے جسم میں ان کی لمبائی ایک لاکھ کلومیٹر بنتی ہے۔ ہر ایک گرام وزن میں ایک کلومیٹر لمبی باریک ٹائلیاں موجود ہوتی ہیں۔ ہر ایک پلک دار اور صرف خوردبین سے نظر آنے والی ٹائلیاں دھاؤں سے گھٹی بوختی رہتی ہیں۔ اگر یہ ڈھیلی اور پلک دار ہوں تو خون کے سفید اور سرخ ذرات ان کے مابین آسکر گزر جاتے ہیں۔ لیکن اگر ان ٹیلیاں سختی آ جاتے تو خون کے دھاؤں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ شریں اس جگہ جسم کے دیگر عوامل پر اثر انداز ہوتا ہے وہاں خون کی ان باریک ٹائلیوں میں بھی خون کے دھاؤں کا قاعدہ اور مسلسل بتا ہے جس سے جسم کے ہر حصہ میں خون کے سرخ اور سفید ذرات پہنچ جاتے ہیں۔ جب آپ اٹتے ہوئے ہیں تو ایک پلکے سے دھاؤں کے تحت ان ٹائلیوں کی کارکردگی بدھ جاتی ہے جس سے خون پوری مقدار میں دماغ کے دور دراز حصوں میں پہنچ جاتا ہے، جہاں عام حالت میں نہیں پہنچتا۔ دماغ میں خون کی شریانیں تازہ اور صاف خون سے سیراب ہو جاتی ہیں۔ یوں سمجھئے یہ ٹائلیاں دھل جاتی ہیں۔ بعض

نہ ٹھانکیں، تو پہلے ایک ٹانگ ٹھانکیں اور پھر دوسری۔ تصویر نمبر ۲۰۳

□... اب دونوں خم شدہ ٹانگوں کو آہستگی سے اٹھائیں یہاں تک کہ آپ کلومر ٹانگوں سے جائے۔ اپنی ٹانگوں کو اس وقت تھک سیدھا رکھنے کی کوشش مت کریں جب تک کہ اس حالت پر عبور حاصل نہ ہو جائے۔ یعنی جب آپ سر کے بل کھڑے ہونے کی کوشش کریں تو اپنے گھٹنوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں اور اگر پہلے دو چار دونوں میں صرف وہاں تک ورزش کر سکتے ہیں تو وہاں تک محدود رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھائیں یہاں تک کہ ٹانگیں اور دھڑ سر کے بل مکمل عمودی حالت میں ہو جائے۔

□... ورزش کی تکمیل کیلئے جلد بازی نہ کریں۔

□... سر پہنچے اور دھڑ اوپر۔۔۔ اس حالت میں ابتداء میں ہٹا سیکند تک رہیں اور ذرا دیر اسے بڑھا کر دو منٹ تک رہیں۔ اس حالت میں اپنے اعضاء اور ہڈیوں کو پرسکون رکھیں۔ جسم کے وزن کو اپنی کٹھینوں اور بازوؤں پر ڈالیں اس کے اوپر ہمت کم دھاؤں پڑنا چاہئے۔

□... میں پہلے بھی بتا چکی ہوں۔ دوبارہ نوٹ کر لیں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ سر کے بل کھڑے ہونے میں توازن برقرار نہیں رکھ سکتے تو آپ دیوار کا سہارا لے سکتے ہیں۔ آپ خود کو دیوار سے چھانچ دوں کہ کر عمود اکھڑا ہونے کیلئے سہارا لے سکتے ہیں۔ تاہم آپ بالکل دیوار سے نہ چپک جائیں۔ جب آپ کھڑے ہو جائیں تو بعد دھڑ پ کا اور دیوار کے درمیان چھانچ کا فاصلہ برقرار رہنا چاہئے۔

سکتے۔ لیکن اس سارے کو آپ بٹھ کیلئے نہ لیا نہیں۔ جب آپ دیکھیں کہ آپ سارا لئے بغیر کر سکتے ہیں تو یہ سارا چھوڑ دیں۔ ابتدا میں آپ دیوار سے تھوڑے فاصلے پر یہ عمل کریں، تاکہ گرنے لگیں تو دیوار کے ساتھ لگ جائیں۔ اس کے ساتھ کمرے کے وسط میں بھی پیکش کریں اور اگر در فرنیچ وغیرہ کو نہ دیکھیں، تاکہ آپ نہ مسلسل پکیں اور بچے کریں تو آہستگی سے کریں۔

ورزش کا طریقہ

□... فرش پر سر جھکانے کی پوزیشن میں بیٹھیں اور پھر جگہ سے کی پوزیشن اختیار کریں جیسے نماز کے وقت ہوتی ہے۔

□... آگے کی جانب جھکئے۔ اپنے بازوؤں کو گھٹیوں اور ہاتھوں کو فرش پر اپنے سامنے رکھئے اس طرح کہ ایک ٹکون ہے۔ آپ کو کئی سالہ انداز سے اپنے ہاتھ رکھ سکتے ہیں جیسا کہ تصویر میں نظر رہا ہے۔

□... آپ کا سر زمین پر صبح پوزیشن میں اوتا جا جائے یہ سر کا درمیانی حصہ ہوتا ہے اور اس پر پورے جسم کا بوجھ پڑتا ہے۔ تصویر نمبر ۱

□... جب سر اور ہاتھ فرش پر صحیح حالت میں رکھ لیں تو ٹانگوں کو سخت کر لیں اور اپنے کندھوں کا کچھ بوجھ اپنی گھوڑی کی طرف منتقل کریں۔ اب کمر کو سیدھا رکھئے ہوئے دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں یعنی فرش چھوڑ دیں۔ اس سے آپ کے گھٹنے آپ صاف خون سے بھر جائی گے قریب آجائیں گے۔ اب اگر آپ دونوں ٹانگیں بیک وقت

نہ اٹھائیں تو پہلے ایک ٹانگ اٹھائیں اور پھر دوسری۔ تصویر نمبر ۲۔
□... آپ دونوں ٹانگوں کو آہستگی سے اٹھائیں یہاں تک کہ آپ کا سر اٹھائو جائے۔ اپنی ٹانگوں کو اس وقت تک سیدھا رکھنے کی کوشش مت کریں جب تک کہ اس حالت پر بغیر حاصل نہ ہو جائے۔ یعنی جب آپ سر کے بل کھڑے ہونے کی کوشش کریں تو اپنے گھٹنوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں اور اگر پہلے دو چار ٹانگوں میں صرف بیس تک ورزش کر سکتے ہیں تو پچاس تک بعد دوڑ گئیں۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھائیں یہاں تک کہ کئی ٹانگیں اور درمیان سر کے بل مکمل عمودی حالت میں ہو جائے۔
□... ورزش کی تکمیل کیلئے جلد بازی نہ کریں۔

□... سر بچے اور چھوڑو۔۔۔ اس حالت میں ابتداء میں ۱۵ سیکنڈ تک رہیں اور رفتہ رفتہ اسے ۲۰ سیکنڈ تک لے جائیں۔ اس حالت میں اپنے اعضاء اور ہاتھوں کو پرسکون رکھیں۔ جسم کے وزن کو اپنی گھٹیوں اور بازوؤں پر ڈالیں سر کے اوپر سخت کم دباؤ پڑتا جائے۔

□... ہمیں پہلے ہی بتا چکا ہوں۔ دوبارہ ٹوٹ کر لیں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ سر کے بل کھڑے ہونے میں توازن برقرار نہیں رکھ سکتے تو آپ دیوار کا سارالے سکتے ہیں۔ آپ خود کو ابڑے سے چھانچو اور رکھ کر، سر اور بازو اٹھائیں کیلئے سارالے سکتے ہیں۔ تاہم آپ بالکل دیوار سے نہ چپک جائیں۔ جب آپ کھڑے ہو جائیں تو پھر آپ کا سر دوبارہ کے درمیان چھانچ کا فاصلہ برقرار رہنا چاہئے۔

مرچو

اب مالک گل میرے والدین پر رحم فرما امین

سکتے۔ لیکن اس سارے کو آپ ہمیشہ کیلئے نہ اپنائیں۔ جب آپ دیکھیں کہ آپ سارا الے بغیر کر سکتے ہیں تو یہ سارا چھوڑ دیں۔ ابتدائی آپ دیوار سے تھوڑے فاصلے پر یہ عمل کریں، تاکہ گرنے لگیں تو دیوار کے ساتھ لگ جائیں۔ اس کے ساتھ کمرے کے وسط میں بھی پریکٹس کریں اور ارد گرد فرنیچر وغیرہ کو نہ دیکھیں، تاکہ آپ نہ سنبھل سکیں اور نیچے گریں تو آہستگی سے گریں۔

وزرش کا طریقہ

□... فرش پر سر جھکانے کی پوزیشن میں بیٹھیں اور پھر سجدے کی پوزیشن اختیار کریں جیسے نماز کے وقت ہوتی ہے۔

□۔۔۔ آگے کی جانب جھکنے۔ اپنے بازوؤں کے مہمندیوں اور ہاتھوں کو فرش پر اپنے سامنے رکھنے اس طرح کے ایک گون بننے آپ کو سادہ انداز سے اپنے ہاتھ رکھ سکے ہیں جیسا کہ تصویر میں نظر آ رہا ہے۔

□... آپ کا سر زمین پر صبح پوزیشن میں ہونا چاہئے۔ یہ سرکلر میانی حصہ ہوتا ہے اور اس پر پورے جسم کا بوجھ پڑتا ہے۔ تصویر نمبر ۱

□... جب سرادر ہاتھ فرش پر صبح حالت میں رکھ لیں تو ناغوں کو سخت کر لیں اور اپنے کندھوں کا کچھ بوجھ اپنی کھوپڑی کی طرف منتقل کر دیں۔ اب کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ناغوں کو اوپر اٹھائیں یعنی فرش چھوڑ دیں جس سے آپ کے گھٹنے آپ کی کھینچوں اور چھاتی کے قریب آجائیں گے۔ اب اگر آپ دونوں ناغوں کی یکسو



شمع بک ایجنسی
 قویہ اسکول رحمت اللہ علیہ کھارو دوپٹہ کراچی

کتب خانہ مقبول عام
 شارع نمبر 6 محکمہ بازار فضل آباد

اتحاد نیوز ایجنسی اکیڈمکس، راولپنڈی

کتابخانه
پبلشرز

اُردو زبان کے لکچرار